



TAG 1: WAHRNEHMEN



Frage: *"Wie spreche ich aktuell mit mir selbst?"*

Am Anfang fühlt es sich vielleicht ungewohnt an, sich selbst so bewusst zuzuhören. Mir ist dabei oft erst aufgefallen, wie kritisch ich eigentlich mit mir spreche, ohne es wirklich zu merken.

Viele Gedanken laufen einfach automatisch ab. Und genau deshalb nehmen wir sie oft gar nicht bewusst wahr.

Heute geht es nicht darum, etwas zu verändern. Sondern einfach nur darum, ehrlich hinzuschauen.

Was du heute konkret machen kannst

- Nimm dir 5-10 Minuten Zeit und setz dich bewusst hin
- Schreibe alles auf, was dir gerade durch den Kopf geht
- Versuche nicht, es zu strukturieren oder „schön“ zu formulieren

Kleiner Tipp...

Wenn du nicht genau weißt, wo du anfangen sollst, beginne mit:

"Gerade denke ich..."