

NICHTSTUN

"Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen." Astrid Lindgren

Tue eine ganze Stunde NICHTS (kein Handy, kein Fernsehen, keine Musik hören, essen, sprechen ...).

Auch Schlafen zählt nicht. Du musst es (NICHTS) bewusst tun. Eine Möglichkeit ist dabei auf dem Boden zu liegen oder auf einer Yogamatte.

Hast du es geschafft?

Nimm dir dann ein leeres Blatt Papier und notiere 30 Minuten lang deine Gedanken.

