

A photograph of four smooth, rounded stones stacked on top of each other. The stones are light-colored with some darker, reddish-brown spots. They are resting on a large, dry, brown leaf with visible veins. The background is a soft, out-of-focus brown.

10

MINI-MEDITATION

Setze einen Timer für 3 Minuten und beobachte nur deine Gedanken, ohne sie zu bewerten.

Kann ich einfach nur sein, ohne etwas ändern zu wollen?