

Meine stille Zeit

Wann	Was und Wo	Wie lange	Gedanken
Montag um 17 Uhr	Auf dem Weg von der Arbeit nach Hause, gehe zu Fuß, ohne Musik oder Hörbuch	15 Minuten	Zuerst fühlte ich mich etwas unruhig, als ich ohne Musik zu Fuß unterwegs war. Dieses Gefühl hielt jedoch nicht lange an, da ich stattdessen auf meinen Verstand hörte, und viel internes "Rauschen" wahrnahm - allerlei Gedanken zu meinem Arbeitstag und dem gestrigen Abend, was ich später zu Abend essen möchte, usw.