

20 Tage ohne

„20 Tage ohne“ heißt mein aktuelles Experiment. Ja, ich weiß, die Fastenzeit ist in diesem Jahr schon vorbei. Und dauerte außerdem 40 Tage. So lange brauche ich hoffentlich nicht bzw sollte es nach 20 Tagen eine so großartige Veränderung sein, dass ich gerne viel länger weiter machen werde ☐

Was heißt nun 20 Tage ohne? Ohne was? Ohne wen?

In den letzten Tagen habe ich immer wieder den Computer dazu benutzt, „Farm Heroes“ zu spielen. Dabei vergingen Stunden, in denen ich wie gebannt Früchtchen kombinierte, gegen Schneebälle kämpfte, Eisblöcke aufschlug, Hühnchen erzeugte und doch immer wieder verlor. Vor allem, wenn ich den Bonus für 24 Stunden unbegrenzte Spielrunden frei schalten konnte, kam ich kaum vom Computer weg. Alle anderen Computerspiele faszinieren mich nicht – da gibt es keine Gefahr einer Alternative.

Also heißt es jetzt zur Entwöhnung „20 Tage ohne Farm Heroes,,

Ein zweites Thema ist der Zuckerkonsum, der in Kombination mit viel vor dem Computer sitzen stetig steigt. Nebenbei einen Müsliriegel mit Schoko, Marienkäferchen, die im Seminar übrig geblieben sind, schnell mal ein Rippchen der Zartbitterschokolade. In den letzten Tagen beobachtete ich, dass nach Schoko am Abend meine Augen am Morgen tränen und entzündet sind. Ob das nun in direktem Zusammenhang steht? Ich weiß es (noch) nicht, denn auch der teilweise heftige Wind an kalten Tagen setzt meinen Augen sehr zu. Darum probiere ich es jetzt einige Zeit ohne Schokolade und schaue, was sich dadurch verändert.

Also heißt es jetzt „20 Tage ohne Süßigkeiten,,

Ich fahre leidenschaftlich gerne mit dem Auto. Vor einem Jahr hatte ich das Projekt, Termine teilweise zu Fuß zu erledigen.

Besonders für meine Selbsterfahrungs- und Supervisionsstunden war es gut, vorher und nachher ca 45min Spaziergang zu haben. Es erhöhte meine Achtsamkeit für die Natur, brachte mich in einen ausgeglichenen Zustand und war eine wunderbare Gelegenheit, Bewegung in meinen Alltag zu bringen. Nun gibt es einige Wege, die ich, wenn ich die Zeit gut einteile, perfekt zu Fuß erledigen kann und das Auto erst danach wieder für weitere Strecken nutzen muss.

Also heißt es jetzt „20 Tage mit Bewegung,,

Am 26.05. geht's los und am 14.06. ist der 20. Tag.

Was erwarte ich mir von diesen 20 Tagen?

-> Durchbrechen von Mustern, denen ich wie auf Autopilot geschaltet folge und damit eine Chance, Routinen zu besiegen

-> Viel mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens
□

-> Ausgeglichenheit durch weniger Zuckerspitzen

Haben Sie Erfahrung mit einem zeitlich begrenzten Verzicht auf etwas?

Welche Tipps haben Sie für mich und die Leserinnen/Leser meines blogs?

Nutzen Sie bitte die Kommentarfunktion, um Ihre Erfahrungen zu schildern!