In Verbindung mit DIR

Einfache Tipps für mehr Ruhe & Gelassenheit

In einer Welt, die immer technischer wird, ist es wichtiger denn je, die natürliche Verbindung zu uns selbst zu kultivieren.

Hier zwei einfache Tipps, die du ausprobieren kannst:

1. **Internet ausschalten:**
Entferne die SIM-Karte, schalte das WLAN aus
und nutze so oft wie möglich dein Retro-Handy!

1. **Eieruhr stellen:**
Bevor du ins Internet gehst, stelle dir eine Zeitbegrenzung (z. B. 10 Minuten).

Fragen notieren – BEVOR DU ONLINE GEHST:

Was suche ich gerade?
Welches Bedürfnis habe ich?
Was wünsche ich mir gerade?

Reflektieren – NACHDEM DU ONLINE WARST:

Wie fühle ich mich jetzt?
Habe ich gefunden, was ich gesucht habe?
Wo habe ich mich vielleicht verloren?

Dies hilft dir, bewusster mit deiner Zeit und Energie umzugehen und dich nicht in der digitalen Welt zu verlieren.

Es geht darum, deine **Natürlichkeit, Authentizität** und Deine **gesunde Anbindung an den natürlichen kosmischen Rhythmus zu bewahren** – das, was uns alle wirklich nährt und was uns im Leben gesund hält und in Wahrheit auf natürliche Weise voranbringt.