

Digital Detox Challenge

#Woche 5: Dein Offline Ich

In der fünften Woche der Challenge geht es darum, den Fokus auf Interessen und Aktivitäten zu legen, die offline sind und das innere Wohlbefinden stärken.

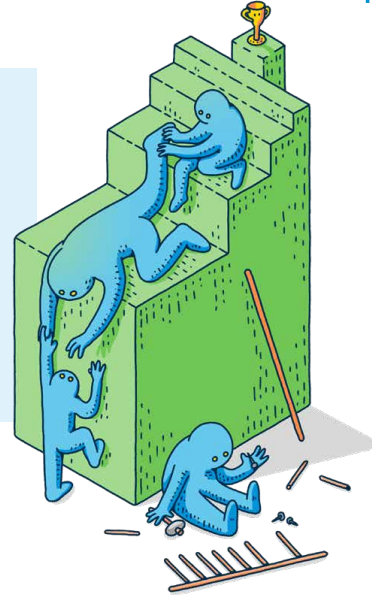


Illustration: Julian Horx

Carpe diem!

Der Spruch „Carpe diem“ bedeutet so viel wie „nutze den Tag“. Gemeint ist, dass das Leben endlich ist und man wichtige Dinge nicht (immer) auf morgen schieben sollte. Auch Kleinigkeiten können wichtig sein, wenn sie für das innere Wohlbefinden sorgen, glücklich machen oder entspannen. Die folgenden Fragen beziehen sich darauf, wer du offline bist bzw. gerne sein möchtest.

Wie ist das bei dir?

Welche Dinge sind dir wichtig?

Was brauchst du, um dich wohlfühlen?

Welche Ideen und Aktivitäten möchtest du ausprobieren?

Sei kreativ und halte hier visuell fest, zum Beispiel mithilfe einer Kollage, welche Dinge du nicht aufschieben, sondern für dich mehr in den Fokus setzen möchtest.

