

Unsere gemeinsame 14 Tage Fasten-Zeit

Zuerst machen wir uns bewusst, welche „Laster“ wir haben ... ☺

1) Genussmittel:

- *Kaffee*
- *Alkohol*
- *Süße Getränke*
- *Ungesunde Lebensmittel*
- *Zu viel Essen*
- *Fleisch*
- *Zigaretten*
- *Süßigkeiten*
- *Zucker*
- ...

2) Medien Konsum:

- *Informationen aus Zeitungen / Zeitschriften*
- *Nachrichten im Radio / TV*
- *Hast Du Angst etwas zu verpassen?*
- *Sozial Media Nutzung (YouTube, Instagram, Pinterst)*
- *Handy (WhatsApp, News, Facebook)*
- *Ablenkung am PC (Surfen, OnlineSpiele)*
- *Abendlicher TV Konsum zum Ablenken*
- ...

3) Mobilitätsverzicht:

- *Wann kannst Du auf das Auto verzichten?*
- *Gibt es Alternativen mit Bus & Bahn?*
- *Fährt Dein Fahrrad eigentlich noch?*
- *Gehen manche Strecken vielleicht auch zu Fuß?*
- *Beruflich & privat, wo probierst Du es aus?*
- ...

4) Konsum:

- *Shoppen von zusätzlichen Gütern*
- *Kleidung & Schuhe*
- *Dekorationsartikel*
- *Klein-Kram für Zwischendurch*
- *Bezahlte Informationen online (Kurs) offline (Bücher)*
- *Genussmittel*
- ...

5) *Verschwendungs-Fasten*

- *Zeit*
- *Wasser*
- *Energie*
- *Lärm*
- *Licht*
- *CO₂*
- *...*

6) *Andere Verzicht, die wir üben könnten:*

- *Müll vermeiden*
- *Fluchen*
- *Zicken*
- *Lästern*
- *Sex*
- *Pflichtanrufe*
- *Versprechen, die wir nicht ernst meinen*
- *Couch Zeit mit TV*
- *Streit*
- *Vorwürfe*
- *Innere Selbstbeschimpfungen*
- *Zweifeln*
- *Grübeln*
- *Ablenkung*

Welche EINE Sache lässt Du ab heute weg?

Ich verspreche mir selbst 14 Tage ohne:

a) _____

b) _____

zu fasten. ☺

Viel Spaß beim Ausprobieren & Durchhalten

Deine Lady Ory