

Fastenprogramm – Woche 6:

Routine-Verzicht

Gewohnheiten sind ein Segen!

Denn diese durch Wiederholung gelernten Verhaltensmuster schaffen Sicherheit.

Dadurch gewinnt auch Ihr Gehirn Freiräume, um sich auf das Neue zu konzentrieren.

Allerdings verselbstständigen sich diese Routinen oft unbemerkt. Bequemlichkeiten entstehen.

Und die erschweren es dann, flexibel im Alltag auf die sich wandelnden Anforderungen zu reagieren. Sich weiterzuentwickeln. Dazulernen.

Deswegen: Halten Sie Ihren Entdeckergeist doch mit einem Routine-Verzicht z.B. beim Essen in Schwung! Probieren Sie jeden Tag dieser Woche etwas Neues beim Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder einer Zwischenmahlzeit aus:

- Tauschen Sie mal Ihr übliches Getränk beim Frühstück aus.
- Nehmen Sie mal eine Suppe statt Salat in der Kantine.
- Entscheiden Sie sich mal für eine andere Pizzavariante.
- Ändern Sie die Uhrzeit für Ihr Abendessen
- oder essen Sie mal einen Müsliriegel zwischendurch, wenn Sie das sonst nicht machen
- oder...

Schon mit solchen Kleinigkeiten gewöhnen Sie Ihren Geist Stück für Stück an die Erweiterung Ihrer Handlungsspielräume.

Entdeckungsreiche Tage wünscht Ihnen

Elke Kammerer