

MEDIENERSATZPLAN

Da viele von uns Medien als unsere Hauptquelle der Entspannung und Unterhaltung nutzen, müssen wir andere Aktivitäten finden, die uns Freude bereiten. Wenn wir aufhören, zwanghaft Medien zu nutzen, wird es eine Leere geben. Es wird schwierig sein, langfristige Abstinenz zu erreichen, wenn wir keinen Plan haben, diese Leere zu füllen. Daher ist ein „Medienersatzplan“ ein wichtiges System, das so schnell wie möglich erstellt werden sollte, damit wir angenehme und gesunde Aktivitäten haben, die die Medien ersetzen. Hier sind einige Beispiele:

A. Spaß, Vergnügen und Entspannung Wir schreiben Listen mit Dingen, die wir gerne zum Spaß, zur Entspannung und zum Vergnügen tun, und posten sie dort, wo wir sie sehen können. Wir teilen diesen Plan mit unserem Sponsor oder unseren Aktionspartnern und nutzen diese Aktivitäten täglich anstelle unserer elektronischen Medien.

B. Verbindung und Spiel Wir planen Zeit in unserer Woche für Spiel und Gemeinschaft. Wir haben oft elektronische Medien als Ersatz für wahre Erholung und menschliche Verbindung genutzt. Wir sind bereit, zu lernen, wie man spielt und erfüllendere Beziehungen zu anderen hat. Wenn wir mit anderen zusammen sind, schalten wir unsere elektronischen Medien aus und konzentrieren uns auf unsere Lieben.

C. Gehirngesundheitsbewusstsein Wir trainieren unseren Geist auf gesunde Weise, sei es durch Studium, moderates Lesen, Tagebuchschreiben oder bedeutungsvolle Gespräche. Wir lesen Dinge, die Gedanken und Anstrengung erfordern. Wir können auch Kurse oder Workshops besuchen, um unsere Interessen und unser Wissen zu erweitern. Wir finden Wege, unseren Geist scharf zu halten, indem wir Telefonnummern, Gedichte usw. auswendig lernen. Dinge, die wir früher vor Smartphones gemacht haben.

D. Kreativität Wir nehmen uns Zeit, um unsere Kreativität zu nähren. Dies kann die Teilnahme an künstlerischen Tätigkeiten wie Schreiben, bildende Kunst, Musik, Theater, Tanz, Singen usw. beinhalten, oder wir lenken diesen kreativen Prozess auf andere Unternehmungen, die uns erfüllen.

AUFGABE:

1. Schreibe eine Liste mit 10 Dingen, die du zum Spaß, Vergnügen und zur Entspannung tun kannst.
2. Wer sind drei Personen, mit denen du mehr in Kontakt treten möchtest? Wie kannst du noch heute damit beginnen?
3. Was sind drei Dinge, die du diese Woche tun kannst, um dein Gehirn zu trainieren?
4. Was sind drei Dinge, die du tun kannst, um kreativer in deinem Leben zu sein? Kannst du diese Woche mit einem dieser Dinge beginnen?

TÄGLICHE KÖRPERPFLEGEbewusstheit und ausreichender schlaf

Medien lenken uns davon ab, unseren Körper zu pflegen und mit ihm in Kontakt zu treten. Unsere Fähigkeit, nüchtern zu werden und von der elektronischen Zeittrunkenheit fernzubleiben, hängt von einem guten Nachtschlaf ab. Daher schlagen wir vor, für uns selbst eine Medienausgangssperre und eine regelmäßige Schlafenszeit festzulegen. Wir versuchen, elektronische Medien aus dem Schlafzimmer fernzuhalten. Tagsüber bleiben wir mit unserem Körper in Verbindung, indem wir ihn mit nahrhafter Nahrung versorgen und richtig trainieren sowie frische Luft schnappen. Wir lernen, in unserem Körper vollständig präsent zu sein und nehmen uns Zeit, uns in der natürlichen Welt zu erden, indem wir ohne unsere Medien in die Natur hinausgehen. Wir nähren alle unsere Sinne und erlauben uns, mehr Schönheit und Vergnügen in unserem Leben zu erleben. Wo angemessen, nutzen wir Gesundheits- und Heilungsanbieter.

BITTE BEANTWORTE DIE FOLGENDEN FRAGEN:

1. Wann möchtest du ins Bett gehen?
2. Wann möchtest du morgens aufstehen?
3. Was sind drei Dinge, die du diesen Monat tun kannst, um besser auf deinen Körper zu achten?