



Digitales Fasten mit Brief-Begleitung

2 Wochen Digitales Fasten mit Briefbegleitung ~ für den bleibenden Eindruck*

*von mir empfohlen

Ziel und Umfang

Sie entscheiden sich für einen Rückzug für einen Zeitraum von 2 Wochen von:

- Medienberichten (Print, TV, Internet)
- Handy, Festnetz
- Fernsehen
- SMS
- Email
- Chats
- Messenger Dienste
- Social Media allgemein

Ziel ist es, dass Sie sich gönnen, sich völlig aus den äußerlichen Einflüssen, die täglich auf Sie einwirken zurückziehen, was Ihnen die Gelegenheit gibt, wieder mehr Zugang zu sich selbst zu finden, da fast alle oder der Hauptteil der Ablenkungen wegfallen. Besonders dann, wenn Sie äußerliche Einflüsse als zunehmend belastend, negativ, angst schürend empfinden (etwa durch Medienberichterstattung, Social Media, etc.) oder Sie z.B. das Gefühl haben, ständig aufs Smartphone schauen und in der Nähe haben zu wollen.

2 Wochen sind geeignet, um dauerhaft eine Änderung bisheriger Muster zu erreichen und dabei zu bleiben.

Was Sie erwartet

- ich bin in dieser Zeit Ihre mentale Unterstützung, Ihre Zuhörerin, Ihre individuelle Begleitung für all das, was Sie in dieser Zeit beschäftigt, worüber Sie sich mit mir per handschriftlichen Brief austauschen wollen
- Sie erhalten von mir zu Beginn und zwischendurch mentale Übungen für insgesamt 10 Tage per Brief zum Ausprobieren
- ca. 3-5 handgeschriebene Briefe von mir dürfen Sie erwarten (Postweg Inlandsbrief im Regelfall 1 Tag) und ich freue mich Ihre Briefe, zu beantworten
- Vorgespräch (0,5h - 1h) zur Abklärung Ihrer Bedürfnisse
- Reflexionsgespräch (0,5h -1h) nach Ende des Digitalen Fastens
- ich teile mit Ihnen meine eigenen individuellen Erfahrungen, Erkenntnisse und meine Hilfsquellen

Für wen ist dieses Angebot geeignet?

- Für all jene, die Abstand von zu viel an belastenden Informationen und Einflüssen von außen gewinnen wollen
- Für all jene, die ihre Erfahrungen, Gefühle gerne mit jemanden teilen möchten
- Für all jene, die das Gefühl haben, alleine nicht durchhalten zu können und sich über eine mentale Unterstützung freuen
- Für alle jene, die für diese Zeit bewusst in sich gehen möchten, Freude auf persönliche Entwicklung und Entdeckung haben und diese Erfahrung gerne während dieser Zeit des Rückzugs und danach mit jemanden teilen möchten

Warum handschriftlicher Brief

- Handschriftlich geschriebene Zeilen zeigen unserer Persönlichkeit und sie sind auch ein Teil unserer Körpersprache
- Zitate, wie: „wer schreibt der bleibt“ oder „sich von der Seele schreiben“ oder „wer handschriftliche Zeugnisse hinterlässt, wird nicht vergessen“ geben einen Hinweis auf die Bedeutung von Geschriebenen
- durch das handschriftliche Schreiben passiert ein motorischer und kognitiver Vorgang, der dabei hilft, sich besser an das Geschriebene zu erinnern
- Handschriftliches kommt vom Herzen
- Nostalgische und romantische Erinnerungen entstehen (wenn Sie schon einmal eine handschriftliche Postkarte oder einen Brief erhalten haben, dann kennen Sie die Wirkung des Handgeschriebenen)
- das Schreiben ist eine schnelle Möglichkeit, in die Ruhe zu kommen und sich in Geduld zu üben
- Schreiben erzeugt Klarheit im Kopf
- Sie erleben (wieder) das schöne Gefühl der Vorfreude

Ihre Vorbereitung

Damit Sie entspannt in diese 2 Wochen starten können, empfehle ich Ihnen, vergleichbar mit einem klassischen Urlaub, dass Sie die für Sie wichtigen Vorkehrungen treffen, Abwesenheitsinformation, Vertretung, notwendige Einkäufe, etc.

Gibt es etwas, was Sie in dieser Zeit tun wollen, schon lange machen wollten, wofür Sie sich keine Zeit mehr genommen haben?

Digitales Fasten gelingt leichter bei einem Ortswechsel bzw. Urlaub. Wenn dies aus bestimmten Gründen nicht möglich ist, dann ist es empfehlenswert, die aktuelle Lebenssituation genau zu betrachten und zu überlegen, was es braucht, damit Sie sich diese 2 Wochen auch zuhause ungestört gönnen dürfen.

Ist eine Verlängerung möglich?

Eine Verlängerung der 2 Wochen und/oder Anpassung der Begleitung abgestimmt auf Ihre individuelle Lebenssituation ist selbstverständlich möglich.

Auch ist auf Ihren Wunsch gerne eine Nachbegleitung möglich.

Weitere Informationen zu Digitalem Fasten

Auf meiner Webseite finden Sie unter Aktuelles und unter der Rubrik Leistungen / mentale Techniken Fragen und Antworten für Digitales Fasten:

„Fragen / Antworten DIGITALES FASTEN“

https://www.mediation.vision/downloads/FAQ_Digitales_Fasten.pdf

Kosten

Mein Anliegen ist, dass so viele Menschen wie möglich diese wunderbare Digitale-Fasten-Erfahrung erleben können. Wenn Sie sich für eine individuelle Begleitung mit mentaler Unterstützung entscheiden, dann bespreche ich hinsichtlich der Kosten sehr gerne mit Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten des Energieausgleichs entsprechend Ihrer individuellen Situation.