

Fastenzeit

Beitrag von „Kris24“ vom 18. Februar 2024 15:20

Ich nutze die Aktion "7 Wochen ohne" fast jedes Jahr, um mir problematisches Handeln bewusst zu machen. Dieses Jahr will ich nichts online bestellen, hat für mich etwas überhand genommen (und ist meistens auch nicht notwendig).

In der Vergangenheit habe ich schon auf Zucker, Fastfood, Auto, Fernsehen u.a. verzichtet bzw. mehr Sport getrieben. Meine Erfahrung, die 7 Wochen taten mir immer langfristig gut. 7 Wochen waren ein (überschaubarer) Anfang.