



### **Per 30-Tage-Netflix-Detox-Challenge zum achtsamen Mindset**

- innere Freiheit erlangen & nicht automatisiert auf dem Sofa netflixen
- den Freiraum im Leben vielfältiger gestalten
- achtsam mit Lebenszeit umgehen (Memento Mori)
- TUN STATT KONSUM: mehr Lebendigkeit in den Alltag bringen
- öfters aus der Komfortzone treten & Neues ausprobieren
- wieder lernen, Filme ausgewählt & achtsam zu konsumieren

Oben genannte Vorteile winken dir durch eine Teilnahme an der 30-Tage-Netflix-Detox-Challenge. Mach mit, hab Spaß und entwickle ein achtsames Mindset in Bezug auf Freizeitaktivitäten. Die Challenge habe ich auf meinem Instagram-Account netzknuepferei begleitet – du kannst dort gern noch einmal nachlesen und dir in einzelnen Postings Inspiration holen. Sie kann aber jederzeit gestartet werden! Du kannst die täglichen Herausforderungen selbstverständlich auch untereinander austauschen oder weglassen, wenn sie für dich mal nicht passen. Für danach hast du dann 30 Freizeitideen immer parat.

Die Challenge ist dadurch inspiriert, dass ich selbst merkte, wie ich oft ich aus Bequemlichkeit und wie automatisiert in meiner Freizeit unbewusst „beschloss“, einfach die letzte Serie weiter zu netflixen. Anstatt in mich hineinzuhören, welche Bedürfnisse ich nach einem Tag vor dem Computer eigentlich hatte und mich aktiv zu entspannen. Ich schaffte Netflix komplett ab und dann ging's los. Viel Vergnügen beim Nachmachen!

#### **1. Tag:**

MONTAG: Gehe deiner Lieblingsbeschäftigung („Hobby“) nach oder mach eine Liste, was deine Lieblingsbeschäftigung werden könnte.

#### **2. Tag:**

DIENSTAG: Bewusst ein leckeres Gericht kochen und genießen. Das kann auch einfach eine Bowl nach dem Motto „A grain, a green and a bean“ sein.

#### **3. Tag:**

MITTWOCH: Eine Abendroutine entwickeln und etablieren. Denk dir Rituale und Gewohnheiten aus, die den Kopf entlasten.

**4. Tag:**

DONNERSTAG: Schriftlich deinen Status Quo reflektieren per Journaling – beim Journaling geht es um eine gezielte und bewusste Reflexion und Verarbeitung von Gedanken und Gefühlen.

**5. Tag:**

FREITAG: Yoga machen – am besten als eine Art „Meditation in Bewegung.“ So bewusst wie möglich. Werde dir während der Praxis immer wieder parallel zu den Übungen deines Atems bewusst.

**6. Tag:**

SAMSTAG: Achtsam einen Film auswählen, ins Kino gehen und bewusst genießen.

**7. Tag:**

SONNTAG: Kümmere dich mit Hingabe um deine Pflanzen oder deinen Garten.

**8. Tag:**

MONTAG: Höre Musik, erstelle Playlists, sing was mit, höre Schallplatten oder musiziere selbst.

**9. Tag:**

DIENSTAG: Überlege spontan, was du in deiner Kindheit gern getan hast und mach das heute.

**10. Tag:**

MITTWOCH: Achtsam Lesen: in Stille. In Konzentration. Mit gleichzeitigem Bewusstsein der eigenen Präsenz. Den Prozess des Lesens wahrnehmend, statt in die Story versunken. Reflektierend statt konsumierend.

**11. Tag:**

DONNERSTAG: Einen Brief schreiben mit Stift oder Füller und Papier. Nimm dir Zeit.

**12. Tag:**

FREITAG: Tanze zur Feier des Wochenendes, oder um die Woche abzuschütteln.

**13. Tag:**

SAMSTAG: Geh in einen Park deiner Wahl oder in den Botanischen Garten.

**14. Tag:**

SONNTAG: Gönn dir eine Massage oder besuche die Sauna.

**15. Tag:**

MONTAG: Höre einen Podcast oder eine Dokumentation bewusst, nicht nebenher.

**16. Tag:**

DIENSTAG: Steige nach der Arbeit oder einfach so irgendwo aus und erkunde die unbekannte Umgebung.

**17. Tag:**

MITTWOCH: Sieh deinen Körper als Tempel – dusche, pflege ihn, tu ihm was Gutes.

**18. Tag:**

DONNERSTAG: Tue einfach mal eine zeitlang Nichts. Nicht schlafen, nicht essen, nicht meditieren – einfach SEIN.

**19. Tag:**

FREITAG: Ein Puzzle lösen oder ein Spiel spielen.

**20. Tag:**

SAMSTAG: Mach einen „Frühlingsputz“ oder räume achtsam und relaxt einen Teil deines Lebensraums auf, der das schon lange verdient hat.

**21. Tag:**

SONNTAG: Einen Wandertag einlegen. Schau, ob du ein grünes Juwel in deiner Gegend entdecken kannst.

**22. Tag:**

MONTAG: Zum Sport gehen. Achtsamkeitstipp – auf dem Stairmaster und Laufband kannst du richtig gut achtsam Treppensteigen und bewusst Gehen üben.

**23. Tag:**

DIENSTAG: Such dir ein passendes Theaterstück aus, geh ins Theater und genieße die Live-Performance, die du so nur an diesem Abend einmalig erleben kannst!

**24. Tag:**

MITTWOCH: Eine Stadtführung machen. Entdecke eine Ecke deiner Stadt, die du noch nicht kennst – zum Beispiel mit einer Führung per App.

**25. Tag:**

DONNERSTAG: Ein Konzert besuchen. Es gibt immer auch Konzerte, die wenig kosten. Es muss nicht immer das große Stadion-Konzert sein.

**26. Tag:**

FREITAG: Tanze die 5 Rhythmen. Einfach mal googeln und zuhause nachmachen oder eine moderierte Veranstaltung besuchen.

**27. Tag:**

SAMSTAG: Etwas Neues lernen – eine Sprache, ein Handwerk, ein Musikinstrument, eine Sportart etc. Sehr inspirierend auch: die Plattform [Domestika](#).

**28. Tag:**

SONNTAG: Ein Museum besuchen.

**29. Tag:**

MONTAG: Verbinde dich mit der Natur. Mach zum Beispiel einen Spaziergang/ eine Wanderung, probier Waldbaden aus oder sammle Müll im Kiez.

**30. Tag:**

DIENSTAG: Starte das Projekt Selbsterkenntnis. Was und wie kannst du mehr über dich selbst erfahren und dich selbst mehr entwickeln? Let's go!