

## Meine Regeln für Deine Digital Detox Challenge

1. Schreibe mindestens 10 Dinge handschriftlich auf, die Du tun könntest, anstatt online zu sein.
2. Finde einen realistischen Zeitraum, den Du ganz bewusst offline verbringen kannst (mindestens 1 kompletten Tag).
3. Versuche Freunde für Deine Digital Detox Challenge zu gewinnen, um gemeinsam etwas offline zu erleben.
4. Wenn Du unterwegs bist, bleibt das Mobiltelefon zu Hause.
5. Was tust Du zum Ausgleich, wenn Du schwach werden solltest? (Medizinische Notfälle o. ä. natürlich ausgenommen)
6. Mache eine regelmäßige Angewohnheit daraus! Beispielsweise Deinen Digital Detox Sunday (Kein Internet, kein TV kein Telefon)
7. Genieße die zurück gewonnene Lebensqualität!

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Umsetzen!

Dein Gesundheitspraktiker Oliver Triebel



Oliver Triebel®  
Gesundheitspraktiker

[www.Gesundheit-in-Bewegung.com](http://www.Gesundheit-in-Bewegung.com)