

LIFESTYLE-TIPPS

für ein schöneres Leben!

THEMA

Handy

Kostenlose Lifestyle-Tipps von Hypnose-Coach Harald Markus
www.HypnoseDoc.de

Sind Sie ständig erreichbar?

Nach der Raucherentwöhnung und der Gewichtsreduktion ist die „Handyabhängigkeit“ an dritter Stelle meiner Behandlungen.

Die Handyabhängigkeit ist die erste Vorstufe zum Burnout.

Immer wieder beobachte ich Menschen die sich nur mit dem Handy beschäftigen. Selbst im Restaurant werden Facebook, SMS, eMails, Whats-Up beantwortet.

Ich glaube ohne Handy sind diese Menschen lebensunfähig.

Das Handy bestimmt ihr Leben! Sie sind Sklaven ihres Handy.



Und Sie?

Sind Sie auch ständig und überall erreichbar?

Bestimmen Sie Ihr Leben oder **bestimmt Ihr Handy Ihr Leben?**

Ziehen Sie die Reißleine!

Wie mache ich das?

Statt Whats-Up und SMS, telefoniere ich. Das geht schneller, ist effektiver und spart Zeit. E-Mails beantworte ich nur einmal pro Tag. Von 21.00 – 8.00 Uhr ist mein Handy auf Nachtmodus. Dann können mich nur meine Familie und ganz wichtige Freunde erreichen. Bei Whats-Up habe ich mich ganz abgemeldet. Sie glauben gar nicht wieviel Zeit ich dadurch eingespart habe.



Thema NSA

Viele regen sich über die NSA auf, dass wir ausspioniert werden. Doch auf Facebook wird alle 5 Minuten gepostet wo man gerade ist und mit wem man sich trifft. Und dies für jeden sichtbar. „Theoretisch brauchen wir die NSA nicht mehr“

Erobern Sie Ihr Leben zurück, gönnen Sie sich am Anfang doch ein bis zwei Stunden handyfreie Zeit. Später vielleicht mehr!

Schreiben Sie mir über Ihre Erfahrung.
Ihr Hypnose-Coach

Harald Markus
info@hypnosedoc.de