

Publicerad 2020-01-14 15:14 av bohemen

I denna tid

I denna tid är vi utsatta för en massa yttre stimuli såsom Tv:n, datorn, mobiltelefonen osv...därför tror jag det är viktigt att skydda sitt sinne ifrån alltför mycket stimuli.

Om man vet med sig att man har ett känsligt sinne som verkligen behöver vila, då bör man avstå ifrån t.ex. datoranvändning i den mån man kan.

Istället ta en bra bok på kvällen. Den kan vara läkande!

Stänga av mobilen när man vill. Det har man rätt till, såvida man inte väntar på ett viktigt samtal...

TV:n kan vara ett gott sällskap ibland, men den bör också tittas på med måtta!

Vila och meditation...yoga...skogspromenader. Det finns så många naturliga alternativ som vi kan välja.

Man tror ju nu att den ökande psykiska ohälsan bland ungdomar beror på denna omåttliga mobilanvändning!

Det är något vi absolut bör ta på allvar!

Så, var naturlig...!

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren bohemen med Poeter.se id #44463 innehar upphovsrätten