

Samstag, 2. Juli 2005

Natürlicher Rhythmus

Alle lebendigen Prozesse unterliegen natürlichen Rhythmen. Der Tag ist in natürliche Phasen gegliedert (siehe Gebetszeiten im Islam) , d.h. es gibt den richtigen Zeitpunkt Pause zu machen, zu Essen. produktiv zu sein, nachdenklich zu sein etc. Jeder Mensch hat einen anderen Rhythmus, wann er hochleistungsfähig ist. Wir können uns ca 1,5 Stunden konzentrieren dann brauchen wir Pause.

" Doch es ist nicht nur die Geschwindigkeit schlechthin, die zunehmend Probleme bereitet, sondern auch die Tatsache, daß auf vielen Ebenen der Gesellschaft natürliche Rhythmen mißachtet werden - zum Schaden von Mensch und Natur.
" In Luxusartikel Zeit, Modern Times 02/2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Körperintelligenz um 14:31