



1.6. Wie lange bei einer Übung bleiben?

Wenn wir einen bestimmten Aspekt entwickeln und ihm eine Übung widmen, sollten wir dieser ausreichend Zeit geben. Es dauert etwa sechs Wochen, bis der Körper etwas zur Gewohnheit macht.

Oft neigen wir dazu, zu früh etwas Neues auszuprobieren.

Wechseln wir bereits nach zwei Wochen die Übung, verlieren wir meist den Fortschritt, weil die Erfahrung nicht tief genug gegangen ist. Deshalb ist es sinnvoll, solchen Prozessen eine längere Zeitspanne zu widmen z.B. ein halbes Jahr.

Sechs Wochen sollten dabei das absolute Minimum sein.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/node/445>