

SystemBasics

Calm Reset

5-Minuten System

Mentale Klarheit durch strukturierte akustische Entlastung

WAS DAS IST

Dieses Audio ermöglicht deinem Nervensystem eine kurze, strukturierte Pause.

Es kombiniert:

Naturklang

Brown Noise

Subtile Frequenzstruktur

Diese Struktur unterstützt die natürliche Regulation des Nervensystems.
Sie erleichtert den Übergang in einen stabileren mentalen Zustand.

Kein Aufwand.

Kein Leistungsdruck.

Nur Reset.

WANN VERWENDEN

Nutze das Reset Audio:

vor konzentrierter Arbeit
nach mentaler Überlastung
bei innerer Unruhe
nach langen Bildschirmphasen
oder vor dem Schlafen

Bereits wenige Minuten können helfen, den mentalen Zustand zu stabilisieren.

ANWENDUNG

Setze oder lege dich bequem hin.

Starte das Audio.

Atme Ruhig durch die Nase ein und aus.

Lass Gedanken kommen und gehen, ohne ihnen zu folgen.

Dauer: 5 Minuten

Danach beginne bewusst mit einer klaren Handlung oder Ruhephase.

SYSTEMGEDANKE

Mentale Klarheit entsteht nicht durch Motivation.

Sie entsteht durch wiederholbare Systeme.

Dieses Reset ist ein Werkzeug, um dein Nervensystem gezielt zu stabilisieren.

Je regelmäßiger du es nutzt, desto schneller erreichst du einen klaren Zustand.

HINWEIS

Dieses Audio ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Es dient ausschließlich der Unterstützung von Entspannung, Selbstregulation und mentaler Stabilisierung.

ABSCHLUSS

SystemBasics steht für einfache, strukturierte Systeme, die im Alltag funktionieren.

Ohne Komplexität.

Ohne Motivationstricks.

Nur Struktur.

Mehr Systeme findest du im Link deines SystemBasics Profils.