

# DEINE ERSTE HILFE CHEATLINKS

Die Lust auf digitales Fastfood ist ganz normal. Lass sie zu. Doch bevor du auf Instagram oder Facebook scrollend in den Zombiemodus gerätst oder dir leere Kalorien bei einer Runde Candy Crush reinziehst, probier mal die Links, die ich für dich zusammengestellt habe: digitales Superfood aus meiner Favoritenliste. Diese Links machen dich smarter als jeder Fastfood-Klick. Versprochen.



#	Titel	Link
1	<b>Stop it!</b> Diese Video ist genial. Es hilft dir, schlechte Gewohnheiten zu ändern. Wie? Stop it!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0w0lr63y4Mw">https://www.youtube.com/watch?v=0w0lr63y4Mw</a>
2	<b>Randy Pausch: Last Lecture</b> Die letzte Lesung eines großen Lehrers. Ergreifend. Lebensverändernd. Ganz groß!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jj5_MqicxSo">https://www.youtube.com/watch?v=jj5_MqicxSo</a>
3	<b>Randy Pausch: Last Lecture</b> Kurzversion mit deutschen Untertiteln	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ymjn89GkBPp">https://www.youtube.com/watch?v=Ymjn89GkBPp</a>
4	<b>Fuck it!</b> Nach diesen 2:29 Minuten bist du stressfrei!	<a href="https://youtu.be/92i5m3tV5XY">https://youtu.be/92i5m3tV5XY</a>
5	<b>Why Worry?</b> Du bist noch gestresst? Gleich nicht mehr.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9YRjX3A_8cM">https://www.youtube.com/watch?v=9YRjX3A_8cM</a>
6	<b>Insta high?</b> Schau dir an, warum du insta-süchtig wirst.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BJZXPkmnrI0">https://www.youtube.com/watch?v=BJZXPkmnrI0</a>
7	<b>Erste Hilfe für Smartphonezombies!</b> Du erfährst, warum Handys schlecht im Bett sind.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=v6Wpc9s35Z">https://www.youtube.com/watch?v=v6Wpc9s35Z</a>
8	<b>Das Lied</b> Streicheleinheit für die Seele. Besser als jedes Like!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yTaqfFrWF4I">https://www.youtube.com/watch?v=yTaqfFrWF4I</a>
9	<b>F**ck Facebook Meditation</b> Bevor du auf Facebook klickst: ausprobieren!	<a href="https://youtu.be/NCpVXw7lW0">https://youtu.be/NCpVXw7lW0</a>
10	<b>Besser als jede Netflix-Doku</b> Harari und Harris im Wired-Interview	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=v0sWeLZ8PXg">https://www.youtube.com/watch?v=v0sWeLZ8PXg</a>
11	<b>Jede Menge Digital Detox Tipps</b> Bekommst du in meinem Youtube-Kanal	<a href="https://www.youtube.com/user/anitraegglér">https://www.youtube.com/user/anitraegglér</a>
12	<b>Egodroge Tinder</b> Klick dir den Kurzfilm von Arte: heiß!	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=21CKkv4J8KA">https://www.youtube.com/watch?v=21CKkv4J8KA</a>
13	<b>Stay hungry, stay foolish!</b> Episches Motivationsvideo mit Texten aus der legendären Stanford-Rede von Steve Jobs	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=va9Ldn3ISSM">https://www.youtube.com/watch?v=va9Ldn3ISSM</a>
14	<b>Stay hungry, stay foolish!</b> Das Original in voller Länge. Gefällt mir :-). Sehr.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UF8uR6Z6KLc">https://www.youtube.com/watch?v=UF8uR6Z6KLc</a>
15	<b>Ich schenke dir 2 Minuten Auszeit.</b> Öffne die Seite und genieße das Nichtstun!	<a href="http://www.2min-off.com/">http://www.2min-off.com/</a>
16	<b>To be continued.</b>	<b>Du hast smarte Surftipps? Teile sie mit mir!</b> Ich freue mich auf deine Mail an <a href="mailto:liebe@anitra-egglér.com">liebe@anitra-egglér.com</a>