



Prioritäten setzen und damit Deine Wünsche erfüllen.

Deine Aufgaben für die 3. Woche „Zeit“

Aufgabe 1:

Nimm Dir ein Blatt Papier und zeichne darauf einen großen Kreis. Schreibe Dir dann auf, aus welchen Dingen derzeit Dein Alltag besteht und trage diese dann prozentual in dem Kreis als Tortendiagramm ein.

Beispiele: Schlafzeit, Arbeitszeit, Putzzeit, Einkaufszeit, Sport, Freunde, Familie

Dann nimm ein zweites Blatt Papier und zeichne wieder einen großen Kreis darauf. Schreibe dir dann auf, was DU DIR WÜNSCHST aus was Dein Alltag bestünde und versuche die Dinge mit einzubauen, für die Du dir bisher keine Zeit genommen hast.

Beispiele: Genug Schlaf, Sport, Gesundheit, tolle Arbeitsstelle, bessere Beziehung, Zeit mit Freunden.

Danach kannst Du Blatt 1 in Blatt 2 vergleichen und dir Gedanken dazu machen, wie Du näher an Dein Ziel von Blatt 2 kommst.

Aufgabe 2:

Die Ivy-Lee-Methode

Nimm Dir abends, bevor Du schlafen gehst, ein Blatt Papier (oder ein kleines Ringbuch) und notiere Dir darauf die 6 wichtigsten Dinge, die Du am nächsten Tag erledigen willst. Sortiere sie dann nach Wichtigkeit und arbeite diese am nächsten Tag konzentriert der Reihenfolge (und nicht durcheinander) ab. OHNE ABLENKUNG. Natürlich kannst Du zwischendurch Pause machen. Mit Ablenkung meine ich... nicht zwischendrin ständig aufs Handy schauen oder überlegen, was man sonst noch zu tun hat. Einfach eine Liste und dann konzentriert abarbeiten.

Erst wenn die erste Aufgabe erledigt ist, kommt die zweite dran und so weiter. Und was an dem einen Tag nicht erledigt wurde, kommt abends auf die Liste des Folgetages. Diese beinhaltet wieder 6 Dinge, die Du erledigen möchtest.

Vergiss dabei nicht, DICH selbst und DEINE WÜNSCHE irgendwie mit einzubauen.

(weitere Anweisung zu dieser Methode stehen im Input-Brief)

Ich wünsche Dir viel Freude dabei und ich weiß, es wird Dir dabei helfen, mehr Zeit für Dich und deine Träume zu haben.

Yvonne