

Die 30 Tage Aufschieberitis Diät

Schreiben Sie sich für jeden Tag eine Aufgabe in Ihren Kalender, die Sie bis jetzt verschoben haben.

Bsp:

- Tag 1: Schrank aufräumen,
- Tag 2: 45 Minuten Laufen oder Schwimmen gehen,
- Tag 3: Unkraut aus dem Gemüsebeet entfernen,
- Tag 4: 30 Minuten an Steuererklärung arbeiten,
- Tag 5: Familienmitglied anrufen und entschuldigen für unangemessenes Verhalten,
- Tag 6: Vielleicht wollten Sie jemanden einen Brief oder eine E-Mail schreiben und sich für etwas bedanken...
- Tag 7: ...

Es können kleine und große Dinge sein, die Sie in Ihrem Kalender aufschreiben. Aber: 30 Tage hintereinander werden diszipliniert all die 30 kleinen und großen Dinge abgearbeitet. Das ist keine große Sachen, manchmal dauert es 3 Minuten, manchmal eine halbe Stunde.

Bleiben Sie dran. Trainieren Sie Ihren Anpackmuskel für mindestens 30 Tage, um eine Gewohnheit aus diesem Verhalten zu machen. Besser, Sie machen diese 30 Tage Aufschieberitis Diät für mindestens 2 Monate.

Halten Sie diszipliniert durch! Sie werden staunen, was Sie alles schaffen! Sie werden zu einem effektiven Menschen. Sie werden Ihre Ziele schneller erreichen! Das wird Sie ein Stückchen zufriedener mit sich selbst und glücklicher machen.

Aufgabe ab hier schriftlich ausführen:



- Tag 1:
- Tag 2:
- Tag 3:
- Tag 4:
- Tag 5:
- Tag 6:
- Tag 7:
- Tag 8:
- Tag 9:
- Tag 10:
- Tag 11:
- Tag 12:
- Tag 13:
- Tag 14:
- Tag 15:
- Tag 16:
- Tag 17:
- Tag 18:
- Tag 19:
- Tag 20:
- Tag 21:
- Tag 22:
- Tag 23:
- Tag 24:
- Tag 25:
- Tag 26:
- Tag 27:
- Tag 28:
- Tag 29:
- Tag 30:
- Tag 31:

↑

Hier lochen

↓