

## Die erweiterte Anti - Aufschieberitis - Diät:

**Schreiben Sie sich ab heute täglich mindestens 3 kleine Dinge in Ihren Kalender, die Sie an einem Tag erledigen.**

Verpflichten Sie sich selbst, diese neue, gewinnbringende Angewohnheit täglich zu trainieren. Für jeden Tag der Woche, auch am Wochenende.

Das können kleine Dinge sein. Kleine Schritte, die Sie in Richtung Ihrer Ziele, in Richtung Ihrer Wünsche und Träume führen.

Einen Anruf tätigen, ein Schreiben versenden, 45 Minuten Zeit für die Steuererklärung nehmen (dabei klassische Musik hören) 30 Minuten Walking oder ein Treffen mit einem Menschen planen, der Ihnen wichtig ist und den Sie lange nicht gesehen haben, 20 Minuten Meditieren, eine Stunde Ihrer Lieblings-Beschäftigung nachgehen, 30 Minuten lesen, etwas Neues lernen...

**3 kleine Baby - Schritte Tag für Tag. Konsequenz - Beharrlich 3 kleine Erfolge jeden Tag.**

Das installiert eine neue Gewohnheit in Ihnen, die Sie auch künftig Ihre Aufgaben anpacken lässt.

Sie werden nebenbei zu einem hocheffektiven Menschen. So erledigen Sie im Monat 90 kleine Aufgaben. Das sind 90 kleine Erfolge.

In 3 Monaten haben Sie bereits 270 kleine Aufgaben erledigt. In einem Jahr sind das 1080 kleine Erfolge.

**Nach 3 Monaten, in denen Sie täglich 3 kleine Aufgaben abgearbeitet haben, erhöhen Sie auf 5 kleine Aufgaben täglich.**

So erledigen Sie mit Leichtigkeit mehr als 1800 Aufgaben pro Jahr.

Wird das Ihr Leben verändern? Das ist eine so machtvoll Strategie...

Aufgabe ab hier schriftlich ausführen:

Tag 1:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Tag 2:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Tag 3:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Tag 4:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Tag 5:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

^  
- - -  
Hier lochen  
- - -  
v

**Tag 6:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Tag 7:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Tag 8:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Tag 9:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Tag 10:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Tag 11:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Tag 12:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Tag 13:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Tag 14:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Tag 15:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Tag 16:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Tag 17:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Tag 18:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Tag 19:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Tag 20:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Tag 21:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Tag 22:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Tag 23:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Tag 24:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Tag 25:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Tag 26:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Tag 27:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Tag 28:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Tag 29:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Tag 30:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Tag 31:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....