

Zögern und Aufschieberitis überwinden...

Aufgabe

Dauer: ca 30 Minuten

Hier finden Sie eine sehr wirkungsvolle Technik, die Ihnen hilft, Aufschieben und Zögerlichkeit zu überwinden und den inneren Schweinehund in den Griff zu bekommen.

Vorweg:

Das Wundermittel gegen Aufschieberitis ist: **Handeln!** Das zu tun, was Sie vor sich herschieben. Es ist so wichtig, den inneren Schweinehund zu widerstehen und ihn NICHT die Führung übernehmen zu lassen.

Um dieses Handeln zu trainieren, finden Sie hier eine ganz leichte und wirkungsvolle Technik, die Ihnen hilft, die Gewohnheit von Zögerlichkeit und Aufschieberitis zu überwinden.

Vielleicht kennen Sie diese Effektivitäts- Technik schon. Aber kennen hilft wenig. **NUTZEN** Sie diese einfache und so wirkungsvolle Technik ab **HEUTE!**

Die 60 Tage Aufschieberitis- Anti Zögern- Diät

Schreiben Sie sich für die nächsten 2 Monate 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, entschuldigen für ...

Tag 6: Vielleicht wollten Sie eine E-Mail schreiben, sich bedanken...

Es können kleine und große Dinge sein, die Sie in Ihrem Kalender aufschreiben.

Aber: 60 Tage hintereinander werden diszipliniert all die 60 kleinen und großen Dinge abgearbeitet.

Das ist keine große Sachen, manchmal dauert es 3 Minuten, manchmal eine halbe Stunde.

Warum ist es so wichtig, 60 Tage durchzuhalten?

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass unser Gehirn wie ein Muskel funktioniert. Wenn dieser Muskel immer wieder trainiert wird, wird er stärker. Im Gehirn werden bei jedem Mal *Aufgabe anpacken* neue neuronale Verbindungen erstellt und verstärkt. Nach 60 Tagen hat sich dann aus dem Verhalten **eine neue Gewohnheit** entwickelt.

Besser Sie praktizieren diese Aufschieberitis Diät für 3 Monate. Und der positive Nebeneffekt: Sie werden eine Menge erledigen und Sie werden stolz auf sich sein.

Machen Sie gleich im 3 Monat weiter und schreiben sich weitere Aufgaben in den kommenden Monat ein. Jetzt erhöhen Sie auf 2 Aufgaben pro Tag! Sie werden bemerken, wie produktiv Sie auf einmal sind.

Das kann und wird Ihr Leben in sehr positiver Weise verändern, Sie außerdem Ihren Zielen in Windeseile näher bringen und es wird Sie stärker und selbstbewusster machen.

Und: Diese Strategie macht Sie zu einem Menschen, der die Dinge einfach tut. Das fühlt sich so gut an und wird Sie motivieren, weiter zu machen.

