

Not-To-Do-List

Monat:

Dinge, die ich diesen Monat bewusst depriorisiere:

-
-
-
-
-
-
-
-

Positive Selbstbekräftigung:

"Mir gelingt es jeden Monat besser, mich nur auf die wesentlichen To Do's zu konzentrieren und unnötige Aufgaben von meiner Liste zu streichen. Ich fühle mich durch diese regelmäßige Übung am Anfang jedes Monats befreit und bin entspannter. Ich mache lieber weniger und die Dinge dafür mit Sorgfalt und Konzentration."