

Ist das wichtig?

Eine Möglichkeit sich vom alten Jahr zu verabschieden und sich auf das neue Jahr vorzubereiten ist folgende Übung:
Schreibe jede tägliche Aktivität auf: Zum Beispiel: Frühstück - Zeitung lesen - Yoga - Fernseh schauen - Piano üben - Im Büro arbeiten -
Telefonieren - Computer spielen - Kochen - Einkaufen etc. Dann überprüfe jede einzelne Aktivität unter folgenden Gesichtspunkten:

Ist das wichtig?
Ist das notwendig?
Ist das produktiv?
Bringt mir das Freude?
Bringt mir das Frieden?
Hilft das meinem Körper gesünder zu sein?
Hilft das meinem Geist gesünder zu sein?

Und dann entscheide, ob Du sie behalten willst ...



www.LDThompson.com



www.SabrinaFox.com