

Spielanleitung für Mensch Sorge für Dich!



Ziel ist es, meiner Reise Raum zu geben und meinen Fortschritt sichtbar zu machen, damit ich auf meinem Weg bleibe und mein Ziel erreiche.



Wie Du Deine Reise gestaltest liegt ganz bei Dir.

Hier mein Weg:

Einen Schritt nach vor geht es, wenn ich mir Zeit genommen habe für:

- 1) Bewusstseinsentwicklung
- 2) Selbstfürsorge
- 3) Hobbies



Bewusstseinsentwicklung umfasst alles, was mir dabei hilft Körper und Geist zu verbinden und mich zu zentrieren wie z. B. Meditation, Tai Chi, Yoga oder Kohärentes Atmen.

Selbstfürsorge ist alles, was mir gut tut, wie z. B. ein schönes Bad, ein gutes Essen zubereiten, Zeit zum Ruhen, Lesen, Tagträumen oder Genießen wie z. B. mit einer schönen Massage, Kosmetikbehandlung oder dem beliebten Friseurbesuch.



Hobbies umfasst alles von Sport über Musik, Natur erleben, einfach alles, was ich mache, weil ich es gerne mache.

Einen Schritt zurück geht es, wenn ich eine der folgenden Fragen mit Nein beantworte:

- Habe ich ausreichend geschlafen?
- Habe ich mir Zeit für eine ausgewogene Ernährung gegönnt?
- Habe ich meine Zeit nachhaltig genutzt?
(Zeitdiebe/Energieräuber)



Zwei Schritte nach vor geht es, wenn ich eine extra Portion Selbstfürsorge absolviert habe, wie z. B. eine Coachingeinheit, einen Tag in der Natur, einen Digital Detox Tag oder eine Weiterentwicklung zu Themen, die mich auf meiner Reise weiterbringen.



Bevor ich starte, formuliere ich noch mein Ziel und schreibe es auf den Spielplan.



Jetzt kann es los gehen.



Viel Freude auf Deiner Reise!

Katharina

www.worksmarter.rocks



#WORKSMARTER
NEW WORK DEVELOPER