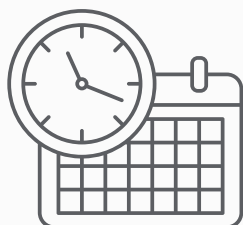


WIE DU PLÖTZLICH DOCH ZEIT FÜR DEINE GESUNDHEIT FINDEST.



1. ERKENNE DAS WICHTIGSTE

Sehr wahrscheinlich verfügst Du über vergleichbar viel Zeit wie andere Menschen in einer ähnlichen Situation. Das heißt, Du musst "nur" Deine Zeit besser organisieren. Priorisiere das Wichtigste in Deinem Alltag. Wenn Du Deine Gesundheit als solches erkannt hast, handle entsprechend.



2. MACHE TERMINE MIT DIR SELBST

Plane Deine gesundheitsrelevanten Themen wie Bewegung, Essen kochen, Meditieren, usw. im Voraus und lasse nichts dazwischenkommen. Wenn Du es gewohnt bist, verbindliche Termine abzusprechen, kann es hilfreich sein, auch einen solchen Termin mit Dir selbst zu machen.

MEHR INFOS DAZU AUF MEINEM BLOG:
<https://zarpe.de/blog>



3. STREICHE UNNÖTIGES RADIKAL

Wenn Du Dich und Deine Aufgaben organisierst, wird Dir auffallen, dass Du die Dir zur Verfügung stehende Zeit auch mit Dingen verbringst, die keinen wirklichen Wert für Dich haben. Wenn es Dich in der Umsetzung Deines Gesundheits-Projekts behindert, streiche diese Tätigkeiten radikal aus Deinem Alltag.



4. STARTE DEINEN TAG MIT ...

Starte Deinen Tag oder Deine Freizeit mit der geplanten Tätigkeit. Schiebe es nicht auf, da Du sonst Gefahr läufst, dass Du es am Ende des Tages doch nicht mehr machst.