

ARSCHRITTZETTEL

..... 20...

"VISION OHNE HANDLUNG IST EIN TAGTRAUM,
HANDLUNG OHNE VISION IST EIN ALBTRAUM."

-- JAPANISCHES SPRICHWORT

GEWOHNHEIT:	ARSCHRITTZETTEL							TAGESPOTENZIAL
MIN.:	HEUTE							1..10
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.								
29.								
30.								
31.								

SCHLUSS


MIT

PRO KRASTINATION

PROKRASTINATION =
BEHÄRDLICHES AUFSCHIEBEN
VON VERPFLICHTUNGEN



ARSCHRITTZETTEL BEDIENUNGSANLEITUNG:

1. DRUCKEN SIE IHN FÜR EINEN MONAT IM VORÄUS (MIN UND WIEDER LIEBER AUCH FÜR ZWEI)
2. LEGEN SIE DIE GEWOHNHEITEN UND IHRE UNTERSTEN LIMITS FEST
3. ACHTEN SIE DARAUF, DASS SIE NICHT ÜBER DAS ZIEL SCHIESSEN - NEHMEN SIE RÜCKSICHT AUF IHREN 
4. FÜLLEN SIE JEDEN TAG DIE JEWEILIGE ZEILE DER TABELLE AUS
5. KENNZEICHNEN SIE ERREICHTE ZIELE GRÜN ●
6. DAS NICHTERREICHEN KENNZEICHNEN SIE ROT ●
7. BEWERTEN SIE DIE NUTZUNG DES TAGESPOTENZIALS AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10
8. ES IST NICHT SO WICHTIG, DASS ALLE PUNKTE AN ZETTEL GRÜN SIND, WICHTIG IST, DASS ER AUSGEFÜLLT IST
9. RUFEN SIE SICH HIN UND WIEDER IHRE VISION INS GEDÄCHTNIS, DARIT SIE SEHEN, WÄRM SIE DIE DINGE TUN
10. PROKRASTINIEREN SIE DEN ARSCHRITTZETTEL NICHT!!!

ERGÄNZENDE TIPPS:

- + WENN ES AUS OBJEKTIVEN GRÜNDEN NICHT MÖGLICH WAR, GEWOHNHEITEN EINZUHALTEN, KENNZEICHNEN SIE DAS FELD BLAU ●
- + WENN SIE EINE GEWOHNHEIT NICHT JEDEN TAG AUSÜBEN, STREICHEN SIE DIE BETREFFENDEN ZELLEN DURCH X
- + SUCHEN SIE SICH EINE ANGEWOHNHEIT FÜR EINEN MONAT AUS UND ERFÜLLEN SIE SIE ZU 100 %
- + WENN SIE BEHERRKEN, DASS SIE DEN ARSCHRITTZETTEL VERGESSEN HABEN, MÄCHEN SIE EINEN RESTART