

ARSCHRITTZETTEL

..... 201...

"VISION OHNE HÄNDLUNG IST EIN TAGTRAUM,
HÄNDLUNG 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 KRASTI NATION

PROKRASTINATION =
BEHÄRDLICHES AUFSCHIEBEN
VON VERPFLICHTUNGEN

ARSCHRITTZETTEL BEDIENUNGSANLEITUNG:

1. DRÜCKEN SIE IHN FÜR EINEN MONAT IM VORAUSS (MIN UND WIEDER LIEBER AUCH FÜR ZWEI)
2. LEGEN SIE DIE GEWOHNHEITEN UND IHRE UNTERSTEN LIMITS FEST
3. ACHTEN SIE DARAUFG, DASS SIE NICHT ÜBER DAS ZIEL SCHIESSEN - NEHMEN SIE RÜCKSICHT AUF IHREN 
4. FÜLLEN SIE JEDEN TAG DIE ZEWEILIGE 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 AM ZETTEL GRÜN SIND, WICHTIG IST, DASS ER AUSGEFÜLLT IST
9. RUFEN SIE SICH HIN UND WIEDER IHRE VISION INS GEDÄCHTNIS, DAHIT SIE SEHEN, WARUM 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 ✕
- + SUCHEN SIE SICH EINE ANGEWOHNHEIT FÜR EINEN MONAT AUS UND ERFÜLLEN SIE SIE ZU 100 %
- + WENN SIE BEHERRKEN, DASS SIE DEN ARSCHRITTZETTEL VERGESSEN HABEN, MACHEN SIE EINEN RESTART