Den Alltag managen… (IV)

Situation

Manches fällt einem im Alltag eher leicht, anderes eher schwer. Vielleicht magst Du Dir etwas Zeit nehmen, um zu überlegen, was man verändern kann.

1

Notiere Dir Bereiche, die Dir im Alltag eher leicht fallen und Bereiche, die Dir eher schwer fallen. Lege hierfür eine Mind-Map oder eine Tabelle an.

Hier einige Beispiel-Bereiche:

Ordnung/Sauberkeit, Ernährung, Einkauf, Gesundheit, Schriftkram im Alltag, usw.

2

Überlege anhand Deiner Übersicht: In welchen Bereichen, die Dir eher schwer fallen, kannst Du etwas verändern? Wie kannst Du hier vorgehen?

Bildquelle: © iStock.com/VectorMine