



Not-to-do-Liste

www.hafenderinspiration.com

© Sonia Schmitt

Hey,

*du möchtest es allen recht machen und bleibst dabei selbst auf der Strecke? Zu allem sagst du **ja** und zu deinen eigenen Bedürfnissen sagst du **jetzt nicht, später vielleicht**?*

Es ist hilfreich, sich einen Moment Zeit zu nehmen und zu überlegen, ob alle Aufgaben, Gedanken und Glaubenssätze für dich noch stimmig sind. Sonst wird dein Rucksack mit den Themen, die dich beschäftigen und die du mit dir trägst, tagtäglich schwerer.

Hole alles heraus, was in deinem Rucksack ist. Beleuchte es gründlich und überlege, ob dir das noch guttut. Es geht nicht darum, anderen Menschen vor den Kopf zu stoßen und sich von ihnen zu trennen.

Justiere dich neu und setze neue Prioritäten, die dich weiterbringen und dir guttun.

Deine Sonia



Wohnen



Welche Aufgaben kann ich delegieren (Haushalt, Care-Arbeit etc.)?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Für welche Aufgaben habe ich die finanziellen Mittel, um mir von außen Unterstützung zu holen?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Soziale Kontakte



Wer tut mir in meinem Bekanntenkreis nicht gut, mit dem ich in Zukunft weniger Zeit verbringen möchte?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Gibt es Termine, Feierlichkeiten oder andere Treffen, die mir keine Freude bereiten und die ich weglassen kann?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Beruf und Finanzen



Welche Aufgaben kann ich nicht mehr alleine bewältigen und könnte eine andere Person mir abnehmen?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Welche Kaufgewohnheiten sind überflüssig und schaden mir mehr, als sie mir etwas bringen (Gegenstände, Lebensmittel, Abonnements etc.)?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Gewohnheiten



Welche Gewohnheiten tun meiner Gesundheit nicht gut und möchte ich mir wieder abgewöhnen?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Welche Gewohnheiten rauben mir zu viel Zeit und Energie und bringen mich in meiner Zielerreichung nicht weiter?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Gedanken und Glaubenssätze



Welche meiner Gedanken sind nicht zielführend, bringen mich nicht weiter und könnte ich ablegen?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Welche negativen Glaubenssätze trage ich mit mir und möchte ich in Zukunft ablegen?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-