

1



Planen ist alles!

3

Morgenritual beginnen!

4



Katastrophen einplanen

2

Was ist wichtig/ was unwichtig?



5



Powerpausen im Kalender fixieren UND einhalten!

ZEHN WEGE FÜR... #TIMENUDDGES

Fokussieren statt ablenken



6

7



max. 2 Hauptaufgaben pro Tag

20 Miles per day

9

80/20 Regel nutzen!



Dankbarkeit fürs Leben, Arbeit und Gesundheit!



8



10