



Energie folgt der Aufmerksamkeit

Du kannst nicht kontrollieren, was dir passiert. Aber du kannst steuern, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest.

Kluge Menschen fragen sich: „Wie kann ich meine Aufmerksamkeit auf das Richtige lenken?“

Also ich würde mich einfach so oft es geht an meine Ziele und Aktionen erinnern wollen, die mich dorthin bringen, wo ich hin will.

1. Wo und wann entgleitet es dir?

An welchen Orten / zu welchen Zeiten verlierst du oft den Fokus auf die Ziele / Aufgaben, die dich deinen Zielen näher bringen?

2. Wie kannst du dich erinnern?

Das kann ein Timer an deiner Uhr oder deinem Handy sein. Vielleicht auch ein Post-It an Orten deiner Ablenkung. Was immer für dich passt ... baue dir jetzt die passende Erinnerung.