

STOPPOLJUK A TEENDŐKET!

ÖNISMERET | FEJLŐDES | ÚJ IRÁNYOK

Sokszor azért nem tudunk igazán pihenni, mert rengeteg teendő cikázik a fejünkben. Gondolkodunk olyan feladatokon, amelyeket a jövőben kell megoldanunk, tehát éppen nem is aktuális. Csak agyalunk, miközben ez komoly stresszfactor és sokszor az alvást, feltöltődést is lehetlenné teszi. A segédlettel lépésről lépésre kipróbálhatod, hogy hogyan tudod megszerezni ezeket a feladatokat a fejedben, hogy maradjon időd és energiád arra, hogy tényleg pihenj!

EZ A KONKRÉT FELADAT, AMI NEM HAGY NYUGODNI

MIKOR TEKINTEM MEGOLDOTTNAK?

MEG TUDOM MOST AZONNAL OLDANI?

IGEN

OLDD MEG, NE GYÖTRŐDJ
RAJTA!

NEM

FOLYTASD AZ ALÁBBI
KÉRDÉSEKKEL!

MIKOR TUDOM MEGOLDANI?

MI AZ ELSŐ LÉPÉS?

KELL SEGÍTSÉGET KÉRNEM?

MOST VAN MÉG VELE TEENDŐM?

Ha úgy érzed, hogy most nincs veled teendő, felírtad a következő lépést és a dátumot, akkor addig pihentesd ezt a gondolatot, amíg nem lesz aktuális!

David Allen Hatékonyság stresszmentesen című könyve alapján.