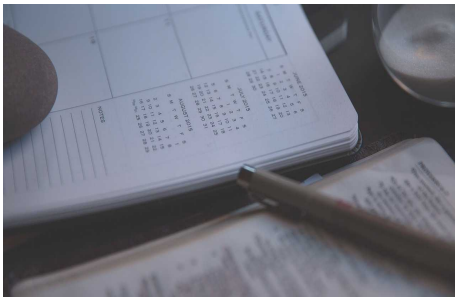




3 einfache Taktiken, mit denen du *sofort mehr Zeit* *für dich* haben wirst

Die folgenden Tipps werden dir wie Binsenweisheiten vorkommen. Aber tatsächlich ist das **der einzige Weg**, wie du **wirklich** endlich Zeit für **dich selbst** frei machst.

Es wird niemand kommen und sagen: „Du musst das nicht tun.“ Das kannst nur du **allein** entscheiden.



Termine streichen: Gehe durch deinen Kalender für die nächste Woche. **Streiche** alles, was du „**eigentlich**“ nicht *wirklich* tun willst. Schenk dir diese Zeit, um deine Batterien wieder **aufzuladen**, einem **Hobby** nachzugehen oder den Menschen Zeit zu widmen, bei denen du wirklich sein willst. (Dazu gehörst auch **du!**)



Nein sagen: Wenn dich das nächste Mal jemand um einen Termin oder eine Verabredung bittet, für die du keine Kraft oder Zeit (auf die du keine Lust) hast, antworte einfach: „**Nein. Ich kann nicht.**“ Keine Ausreden. Keine Entschuldigung. Keine Diskussion. Wenn du weißt, dass du dich gern einwickeln lässt, wenn nur jemand besonders lieb bittet, dann sag: „**Ich sag dir die Antwort morgen.**“ (Formuliere das als Feststellung, nicht als Frage.)



Immer wieder üben: Diese Tipps werden nur funktionieren, wenn du sie auch **anwendest**.

Versprich mir, dass du's wenigstens **ein Mal ausprobierst**. Mach ein Spiel daraus. **Du selbst** kannst bestimmen, wie viel Zeit du hast!

Und wenn du deinen Alltag **in allen Bereichen entrümpeln** willst, um **mehr Zeit und Raum für dich** zu haben, hab ich da was auf

www.ganzichselbst.de