

Maureen McNally

Mindful Team Building

Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

Team Ich — Deine Reise zu deinem besten Ich

Woche 8: Deine Gewohnheiten erkennen

Welche Gewohnheiten hast du, die nicht dienlich sind?

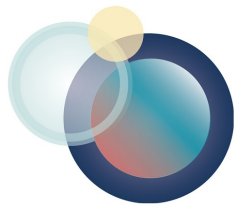
Wie viel Zeit verbringst du mit diesen Gewohnheiten?

Welche dieser Gewohnheiten möchtest du zuerst abgeben?

Womit möchtest du die freigewordene Zeit füllen?

Unterstützung ist nur eine E-Mail entfernt, melde dich bei Fragen bei
mm@maureenmcnally.com

Copyright Maureen McNally



Maureen McNally

Mindful Team Building

Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

Welche generellen Zeitfresser hast du erkannt?

Eine Idee für dich, wenn du nicht sofort erkennst, wo du Zeitfresser hast: Schreib für 2-3 Tage jede halbe Stunde kurz auf, was du gerade machst. Das hilft schnell, Zeitfresser zu erkennen.

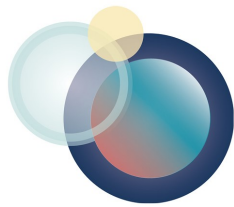
Welche dieser Zeitfresser wirst du als Erstes aus deinem Leben streichen und warum?

Womit wirst du sie in **Selbstliebe und Nächstenliebe** ersetzen?

Zwei Beispiele aus dem Alltag: 1. Zum "Runterkommen" nach einem stressigen Home Office Tag schaust du bisher 30 Minuten TV. Die 30 Minuten wirst du künftig für einen Spaziergang im Freien nutzen. 2. Du schaust während der Arbeit bei jedem Bimmeln auf dein Handy und beantwortest direkt die Nachricht, die gerade eingegangen bist. Künftig wirst du während der Arbeit deine Benachrichtigungen ausschalten und sowohl am Vormittag als auch am Nachmittag eine kurze Zeitspanne (15 Minuten) einrichten, um deine Nachrichten zu beantworten und dann das Handy zur Seite legen.

Unterstützung ist nur eine E-Mail entfernt, melde dich bei Fragen bei
mm@maureenmcnally.com

Copyright Maureen McNally



Maureen McNally

Mindful Team Building

Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

Wie wirst du dich als Anerkennung deines Wachstums belohnen? Denn eine altbekannte und vertraute Gewohnheit abzugeben oder aus deinem Leben zu entfernen, ist Wachstum. Du darfst stolz auf dich sein!

Ein Beispiel aus dem Alltag: Statt direkt nach dem Aufstehen dein Handy in die Hand zu nehmen und auf Social Media zu scrollen, wirst du nun in Ruhe deinen Tag mit einem Dankbarkeits-Journal starten. Jetzt bist du dran!

Unterstützung ist nur eine E-Mail entfernt, melde dich bei Fragen bei
mm@maureenmcnally.com

Copyright Maureen McNally

Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

Platz für deine „AHA“ Momente und Gedanken:

Unterstützung ist nur eine E-Mail entfernt, melde dich bei Fragen bei
mm@maureenmcnally.com

Copyright Maureen McNally

