



**Komm auf die Zeitinsel !**

Lebendasdu liebst

**3 + 1 Zeitinsel,  
die du unbedingt brauchst**

## 1. Resonanz-Raum am Morgen

“O Menno, das dachte ich mir schon! Jetzt kommt dieses ganze Morgenroutinen-Ding...” denkst du beim Lesen resigniert, oder?  
“Ja, ich sollte mal ..., aber das schaffe ich einfach nicht!”

Ich bin pragmatisch. Und ich bin FÜR dich:

DU willst dich mit DIR verbinden.

DU weißt am besten, was schon einmal gut funktioniert hat.

**Wir reden von 5 - 10 Minuten.**

**Wähle aus:**

Atmen !!!

Gefühl von Dankbarkeit und Zuversicht aufrufen

Intention für den Tag setzen

Hauptaufgabe definieren

Engpass lösen

Morgenseiten, Journaling

Meditation,

Life S.A.V.E.R.S in Kurzform

...

al gusto.

Welche **1** Sache machst du ab morgen jeden Morgen -  
eine Woche lang?

---

## 2. Reflexions-Raum am Abend

“Oh Gott, abends bin ich stehend k.o.!”

“Da kann ich nix mehr ...”

Doch: DIR begegnen!

**Wir reden von 5 - 10 Minuten.**

**Wähle aus:**

3 Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist.

Was an dem Tag ist so gelaufen, wie DU das wolltest? Mehr davon!

Was an dem Tag ist nicht so gelaufen, wie DU das wolltest?

Weniger davon! Wie?

Was kannst du tun, um das zu verändern?

Welche Einstellung darfst du bei dir verändern?

Den nächsten Tag vorplanen

Eine Meditation hören - und dabei einschlafen ;)

## 3. Resilienz-Hängematte (1x die Woche 30 Minuten)

“O Gott, eine halbe Stunde nur für mich !? Wovon träumst du, Birgit!?”

Davon, dass du aus den drei “A” auswählst:

**Ausgleich   Ausruhen   Aktivität**

Hier kommt es darauf an, was jetzt allein bei dem Gedanken in dir “schreit”!? Du weißt ganz genau, was du gern mal wieder tätest, was du schon immer mal machen wolltest .... Erlaube es dir!

## Das + : Pufferzeit

Was sofort hilft in stressigen Zeiten:

**zu Terminen 15 Minuten früher starten.**

Dann macht es nichts, wenn das Kind nochmal die Hosen voll hat, die Parkplatzsuche sich schwierig gestaltet, ...

**Mache mit dir einen Kompromiss, eine Abmachung:**

**„Ich probiere das eine Woche aus mit dieser Pufferzeit!“**

Nimm JETZT deinen Kalender vor und trage entsprechend neue Zeiten ein. Mein Versprechen an dich:

Es geht dir schnell in Fleisch und Blut über und:  
Du wirst es nie wieder anders haben wollen!

Sage dir und den Quatschies, die dann aufkommen:

**„Pufferzeit ist MEINE Zeit.“**

Du wirst entdecken, dass sie voller Geschenke ist.

**Abgabetermine eine Woche vorverlegen, nur für dich**

So hast du hinten raus noch Zeit, falls es Probleme gibt, und zu 80% gibt es welche ;)

**Fällt der 1. des neuen Monats auf einen Wochentag, tu doch für die Dinge, die du dir vornimmst so, als würde er schon am Wochenende zuvor beginnen.**

Ob das Gewohnheiten sind wie

- mehr als ausreichend trinken,
- bunt essen,
- meine Zeitinsel(n) aufsuchen,

- diesen oder jenen Sport machen,
- jeden Tag 500 Wörter schreiben im NANO oder ... ist.

Klar, du bist ein Streber. Macht doch nix, oder?

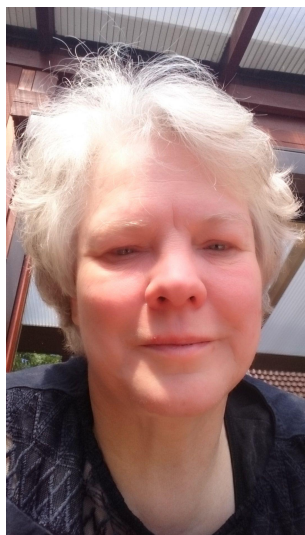
### **Digital-Detox-Zeiten einplanen**

Musst du 24/7 erreichbar sein? Welche Zeitfenster gibt es, um dein Handy auszumachen. Heutzutage (2022) kann man das gut mit Stromsparen begründen.

Kommuniziere, wann du das letzte Mal an einem Arbeitstag in die Mails schaust- und dass alles danach frühestens am nächsten Tag stattfindet...

### **Pufferzeiten sind auch die anderen Zeitinseln:**

Traum-Zeitinsel, Wissens-Zeitinsel, Zeitinsel auf der Spielwiese und die Turmzimmer-Zeitinsel ..., aber das ist eine andere Geschichte.



Bedenke den

### **Rhythmus des Lebens**

Ebbe und Flut

die Jahreszeiten...

zeigen uns, dass ein Jegliches seine Zeit hat.

Immer mehr und mehr von DEINER Zeit wünscht dir

*Birgit* von Leben-das-du-liebst

Leben-das-du-liebst ist mein Wort für die große Vision, das C-Ziel, den großen Traum ... oder wie immer Lehrende der Fülle es benennen.

Bei uns geht es um Wissen, das dir persönliche Einsichten und Erkenntnisse bringt, um Gemeinschaft und vor allem ums Umsetzen. Auf Wunsch unterstützt durch Instant Change und IC Systemic.