

# Ist das wichtig?

Schreibe jede tägliche Aktivität auf: Zum Beispiel Frühstück - Zeitung lesen - Yoga - Fernsehen - Piano üben - Aspekte der Arbeit - Telefonate - Computer und Online Aktivitäten - Haushalt - Hobbies - tägliche Pflichten - Treffen - Einkaufen etc.  
Dann überprüfe jede einzelne Aktivität unter folgenden Gesichtspunkten:

Ist das wichtig?  
Ist das notwendig?  
Ist das produktiv?  
Bringt mir das Freude?  
Bringt mir das Frieden?  
Hilft das meinem Körper gesünder zu sein?  
Hilft das meinem Geist gesünder zu sein?

Und dann entscheide, ob Du die Aktivität  
beibehalten willst ...