

1.Ma megfigyelem, mikor csúszik ki a kezemből az idő.

2.Legalább egy dologra nemet mondok, amit nem kell elvállalnom, mert a nemet mondás nem konfliktus, hanem iránytű.

3.Ránézek a mai teendőimre: mi a fontos ÉS sürgős?

4.Lefekvés előtt leírom 1 mondatban: mi volt ma a legtisztább rend-pillanat.

5.Legalább egyszer delegálok valamit, amit nem nekem kell megoldani.

7.Megdicsérem magam valami apróság miatt.

6.Visszahozom a figyelmemet, amikor elkalandozom. (pl. "Most akkor mit is csinálok?" kérdéssel)

8.Etettem a testem valami jóval (vizet iszom, eszem rendesen, gyümölcsnapot tartok stb.).



9.Ma mozogni fogok. Nem edzek, csak beiktatok egy sétát.

10.Megkérdézem magamtól:
Mire van ma valóban kapacitásom?

11.Legalább egyszer kértem segítséget .

12.Nem hibáztattam magam, ha nem volt tökéletes amit megcsináltam– visszahoztam a figyelmemet.

