



ANITRA-EGGLER.COM

SMARTE
MORGEN-UND
ABENDROUTINE
AUF EINER
SEITE

MEHR FOKUS
MEHR ZEIT

DEIN FOKUS- & SCREEN-LIFE- BALANCE TAGESPLANER

#SELBSTMANAGEMENT
#WORK SMARTER #SCREEN-LIFE-BALANCE

LEBENSAKKU AM MORGEN



FOKUS

WELCHEN ZIELEN / THEMEN / AUFGABEN SCHENKST DU HEUTE DEINE VOLLE AUFMERKSAMKEIT UND SCHAFFENSKRAFT?

1

2

2

3

3

3

QUICK WINS

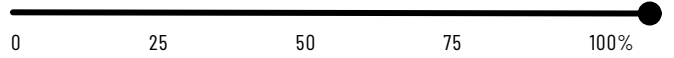
TASKS, DIE DU FLOTT ABHAKEN KANNST.

-
-
-
-

MOTIVATION

WAS TREIBT DICH AN? WAS STÄRKT DICH? WAS TUST DU DIR HEUTE GUTES?

LEBENSAKKU AM ABEND



YEAH!

WAS HAST DU HEUTE ERREICHT, GELERNT, ERKANNT?

BILDSCHIRMZEIT

ZIEH BILDSCHIRMZEIT-BILANZ. WAS WAR WERTVOLL? WAS NICHT?

$$\frac{\text{BILDSCHIRMZEIT (HANDY, COMPUTER, TV)}}{\text{WACHZEIT H/TAG}} * 100 = \% \text{LEBENSZEIT}$$

KUSSBILANZ*

WIE IST DEIN BUSSI-EMOJI/ECHTE-KÜSSE-WECHSELKURS?

*KUSSBILANZ = MOMENTE, DIE SO SCHÖN SIND, DASS DU DEIN HANDY VERGISST.

DANKE, SCHÖN!

WOFÜR BIST DU HEUTE DANKBAR?