

# TOP 5 Gesunde Indolenz

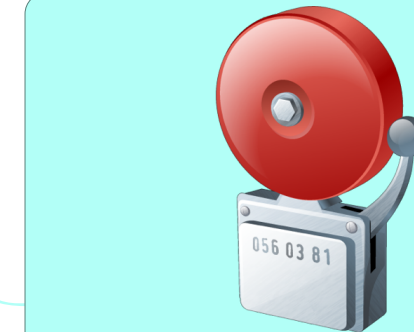
Prokrastination - Indem Sie bewusst ungeliebte Aufgaben von sich schieben, können Sie eine Menge nützliche Arbeit erledigen, für die Sie vorher keine Zeit hatten - zum Beispiel den Arbeitsplatz aufräumen.

Zeitverschwendung – viele Aufgaben sind es nicht wert, erledigt zu werden.

Abweisen– selbstverständlich sollten hier nicht alle Aufgaben liegen gelassen werden – so können Sie Ihren Job verlieren. Häufig sollten Sie aber etwas unerledigt lassen – was genau, wird Ihnen Ihre innere Stimme sagen.

Pausen– Es wird sogar empfohlen, die Arbeit für ein Mittagsschlaf zu unterbrechen. Entscheiden Sie selbst, wie und wo Sie sich am besten entspannen.

Störfaktoren– manchmal sollten Sie zum Nutzen der Konzentration das Telefon ausschalten und die Emails ignorieren.



/TOP 5/www.wenzlaff.de

<http://www.wenzlaff.de>

