

EIN BISSCHEN
MEHR

Ordnung
(IN 7 TAGEN
ODER 7
SCHRITTEN)



*Anleitung
Challenge*

Du bist hochmotiviert endlich ein bisschen Ordnung in Dein Leben zu bringen und gleichzeitig an Deinem Selbstvertrauen zu arbeiten?

Super! Hier kommt eine kurze Anleitung für die nächsten 7 Tage oder 7 Schritte:

- Hol Dir 3 Kisten und klebe folgende Zettel darauf: Kiste 1: Müll, Kiste 2: Verkaufen/ Verschenken, Kiste 3: Behalten
- Du kannst entweder mit dem "7- Tage oder 7 Schritte- Plan" starten, auf dem ich Dir Ideen gebe oder mit dem Blanco- Plan.
- Stelle Dir bei jedem Gegenstand die Fragen der Checkliste "Ja oder Nein".
Tipp: Lege den Ausdruck in eine Klarsichthülle, dann kannst Du mit einem Whiteboardmarker abhaken und nach der Entscheidung für oder gegen diesen Gegenstand die Kreuzchen wieder auswischen.
- Lies Dir die Auswertung der Checkliste durch und entscheide für jeden Gegenstand.
- Fülle aus, wie Du Dich danach gefühlt hast und schreibe mir Dein Feedback an Julia@selbstvertrauen-für-frauen.de :-)

Ausführliche Infos:

<http://selbstvertrauen-fuer-frauen.de/entruempeln-macht-freier-und-staerkt-dein-selbstvertrauen/>

EIN BISSCHEN
MEHR
Ordnung
(IN 7 TAGEN
ODER 7
SCHRITTEN)



DATUM:

1 Tasche aufräumen und säubern

DATUM:

1 Schublade aufräumen (klein oder groß)

DATUM:

Auto aufräumen oder Fahrrad putzen

DATUM:

Papierkram sichten und einheften bzw. wegwerfen

DATUM:

Kleiderschrank

DATUM:

Daten und Bilder auf Handy/ Tablet oder PC

DATUM:

Erinnerungen



EIN BISSCHEN
MEHR
Ordnung
(IN 7 TAGEN
ODER 7
SCHRITTEN)



DATUM:

DATUM:

DATUM:

DATUM:

DATUM:

DATUM:

DATUM:



EIN BISSCHEN
MEHR

Ordnung
(IN 7 TAGEN
ODER 7
SCHRITTEN)



Ja oder Nein?

Ja Nein

Würde ich diesen Gegenstand
wieder kaufen?

Habe ich diesen Gegenstand
regelmäßig genutzt?

Wenn ich in nur ein Zimmer ziehen müsste, würde
ich diesen Gegenstand mitnehmen?

Hängen an diesem Gegenstand positive
Erinnerungen?

Würde ich stark darunter leiden, wenn ich
diesen Gegenstand aussortiere?

EIN BISSCHEN
MEHR

Ordnung
(IN 7 TAGEN
ODER 7
SCHRITTEN)



Auswertung

Wenn Du alle Fragen mit "Nein" beantwortet hast, so wirst Du diesen Gegenstand wohl nicht vermissen, wenn er weg ist!

Du hast ein oder mehrere Male mit "Ja" geantwortet?

Wie emotional behaftet war die Antwort?

Extra Tipp Erinnerungstücke:

- Fotos davon machen und in ein Album kleben
- Gegenstand verschenken

Merke: Du gibst niemals die Erinnerung auf- es sind nur "Dinge"...