

Pünktlich Beginnen

1. Bilde einen Gelegenheitsvorsatz:

Wann beginne ich? _____

Wo werde ich arbeiten? _____

2. Erinnerung dich mit einem Signal daran, pünktlich zu beginnen:

Mein Signal: _____

3. Führe ein Ritual ein, um dich auf die Arbeit einzustimmen:

Mein Ritual in den ____ Minuten vorher:

4. Motiviere dich!

Mein motivierender Leitsatz:

Ich werde mindestens 20 Minuten konzentriert arbeiten.

Ort, Datum

Unterschrift