

BALANCE – SEELISCHES GLEICHGEWICHT
BÜCHER UND WERKE FÜR DAS GESUNDE SEELENLEBEN
WWW.EDITION-SIP.AT

SCHAFFE DEINEN PAUSENPLAN im HINBLICK auf den circadianen Tagesrhythmus

„ Mische Tun und Nicht-Tun, dann lebst du in Freude.“

3 Modelle als Ideal für deine Tagesgestaltung nach deinen Erfahrungen und Möglichkeiten zum UMGESTALTEN.

Modell A: 03:30 – 20:30 nach den alten Erfahrungen der natürlichen Mitternacht um 03:00 wo viele Menschen erwachen aber es sich nicht erlauben

03:30 -05:00 Leerraum für das was aus der Nacht entsteht, nicht ganz weg, nicht ganz da (Kreativität, Inspiration, Alpha Zustand)

05:00 – 05:30 ((.....))

05:30 – 07:00 1. Arbeitseinheit: kreatives Schaffen, Arbeit am eigenen Werk, schöpferisch sein oder nochmals Schlafen/Dösen

07:00 -07:30 ((Frühstück, soziale Einordnung, Abstimmungen))

07:30 – 08:30 Anreise Arbeit, Vorbereitung Tag

08:30 – 09:00 (((.....)))

09:00-10:30 2. Arbeitseinheit Wichtiges zuerst, Produktivität in Zielerreichung

10:30-11:00 ((...xxxxxxxxxxxx...))

11:00 – 12:30 3. Arbeitseinheit:.....

12:30-14:00 Mittagspausen Essen, 20 min Pause

ERFOLGSFAKTOR **mens**ch

IMPULSE FÜR DAS GESUNDE SEELENLEBEN

BALANCE – SEELISCHES GLEICHGEWICHT

14:00 – 15:30 4. Arbeitseinheit:.....

15:30 – 16:00 Aktive Regeneration: Klangliege

16:30 – 17:00 5. Arbeitseinheit:.....

17:30 – 18:00 ((...xxxxxxxxxxxxx.....))

18:30 – 20:00 6. Einheit Freizeit, Beziehungszeit, Selbstzeit

20:00 – 20:30 ((...Tagesreflexion, Lesen, Ausklang.....))

20:30 – 03:30 NACHTRUHE 6 Stunden

TIP für Entspannungs- & Regenerationsprofis

Die Salmentis – Akustikklangliege

Deine PAUSESELBSTORT zum Beschwingen Leben

Kennenlerntestmöglichkeiten in WELS, LINZ

krennmair@change2.at

oder Informationsbroschüre anfordern !!!

MAG. NORBERT KRENNMAIR WIRTSCHAFTS- & ARBEITSPSYCHOLOGE,
PSYCHOTHERAPEUT, BURN OUT UND GESUNDHEITSCOACH

WWW.SEELENLEBEN.AT; WWW.RUND-UM-SELBST-JETZT.AT

ERFOLGSFAKTOR **mens**ch

IMPULSE FÜR DAS GESUNDE SEELENLEBEN

BALANCE – SEELISCHES GLEICHGEWICHT

Modell B: 05:00-22:00 Morgenstund hat Gold im Mund

05:00 -06:30 Leerraum für das was aus der Nacht entsteht, nicht ganz weg, nicht ganz da (Kreativität, Inspiration, Alpha Zustand)

06:30 – 07:00 ((.....))

07:00 – 08:30 Frühstück, Anfahrt Arbeit oder
1. Arbeitseinheit: kreatives Schaffen,
Arbeit am eigenen Werk, schöpferisch sein oder
nochmals Schlafen/Dösen

08:30 -09:00 ((..Installieren, in die Gänge Kommen..))

09:00-10:30 2. Arbeitseinheit Wichtiges zuerst, Produktivität in
Zielerreichung

10:30-11:00 ((...xxxxxxxxxxxx...))

11:00 – 12:30 3. Arbeitseinheit:.....

12:30-14:00 Mittagspausen Essen, 20 min Pause

14:00 – 15:30 4. Arbeitseinheit:.....

15:30 – 16:00 Aktive Regeneration: Klangliege

16:30 – 17:00 5. Arbeitseinheit:.....

17:30 – 18:00 ((...xxxxxxxxxxxxx.....))

18:30 – 20:00 6. Einheit Freizeit, Beziehungszeit, Selbstzeit

20:00 – 20:30 ((...xxxxxxxxxxxxx.....))

20:30 – 22:00 7.Einheit : Freizeit, Beziehungszeit, Selbstzeit

22:00 – 05:00 NACHTRUHE 7 Stunden

MAG. NORBERT KRENNMAIR WIRTSCHAFTS- & ARBEITSPSYCHOLOGE,
PSYCHOTHERAPEUT, BURN OUT UND GESUNDHEITSCOACH

WWW.SEELENLEBEN.AT; WWW.RUND-UM-SELBST-JETZT.AT

IMPULSE FÜR DAS GESUNDE SEELENLEBEN

BALANCE – SEELISCHES GLEICHGEWICHT

Modell C: 06:30 Der ganz normale Tag aber mit Pausen

06:30 – 8:00 Morgenrituale gemischt mit Beziehung/Familien(Anreise Arbeit

08:00 – 09:30 ((.....))

09:30 – 11:00 1. Arbeitseinheit: . Arbeitseinheit Wichtiges zuerst, Produktivität in Zielerreichung

11:00 -11:30 **((.....))**

11:30-13:00 2. Arbeitseinheit Wichtiges zuerst, Produktivität in Zielerreichung

13:00-14:00 Mittagspausen Essen, 20 min Pause

14:00 – 15:30 3. Arbeitseiheit:.....

15:30-16:00 ((.....))

16:00 – 17:30 4. Arbeitseinheit:.....

17:30 – 18:00 Tagesabschluß. Nachbereitung, Vorbereitung nächster Tag

18:30 – 20:00 5. Einheit; Freizeit, Beziehungszeit.....

20:00 – 20:30 ((...xxxxxxxxxxxxx.....))

20:30 – 21:00 6. Einheit Freizeit, Beziehungszeit, Selbstzeit

21:00 – 21:30 ((...xxxxxxxxxxxxx.....))

21:30 – 23:00 7. Einheit : Freizeit, Beziehungszeit, Selbstzeit

23:00 – 06:30 NACHTRUHE 7,5 Stunden