



# Was ist es?

Gute Zeit





# Die gute Zeit

## Nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken

Das Verwalten unserer Zeit und der vielfältigen Aktivitäten unserer Rolle ist nicht immer so einfach, aber mit der richtigen Einstellung und dem richtigen Verhalten könnten Sie einige Vorteile haben, indem Sie über einfache Informationen verfügen, die es Ihnen ermöglichen, zu verstehen, wie unser Gehirn funktioniert, und es unterstützen zu können. Seien Sie sich bewusst, dass wir nicht über unendliche Energie verfügen, sondern über Energiekreisläufe, die wir optimal nutzen können. Dass einige ausgeführte Aktivitäten bewusst erfolgen müssen, andere automatisch. Notfälle sind nicht immer echte Notfälle, aber sie müssen bewältigt werden, ohne andere Aktivitäten zu schwächen. In jeder Rolle gibt es strategische Aktivitäten, die geschützt und bewahrt werden müssen, aber wenn wir uns nicht um unsere Zeit kümmern, hat dies Konsequenzen, sogar für unser Privatleben.

# Time & activities

Es ist nicht immer einfach, unsere Zeit und die vielen Aktivitäten unserer Rolle zu managen ...

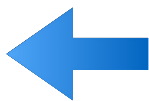
# Mindset Behaviors

... aber mit der richtigen Einstellung und dem richtigen Verhalten ...



How does our **brain** work?

... können Sie von einfachen Informationen profitieren, die es Ihnen ermöglichen zu verstehen, wie unser Gehirn funktioniert, damit Sie es verwöhnen können.



Seien Sie sich bewusst, dass wir nicht über unendlich viel Energie verfügen, sondern dass die Energiezyklen bestmöglich genutzt werden müssen.

**Intentionally**

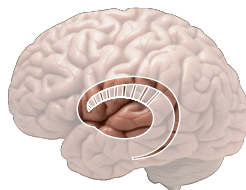
High energy



prefrontal cortex

**Automatically**

Low energy



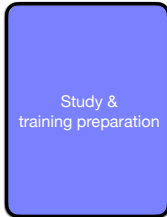
basal ganglia

Manche Tätigkeiten müssen bewusst ausgeführt werden, andere automatisch.

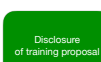


Notfälle sind nicht immer so, aber sie müssen bewältigt werden, ohne dass andere Tätigkeiten darunter leiden.

30%



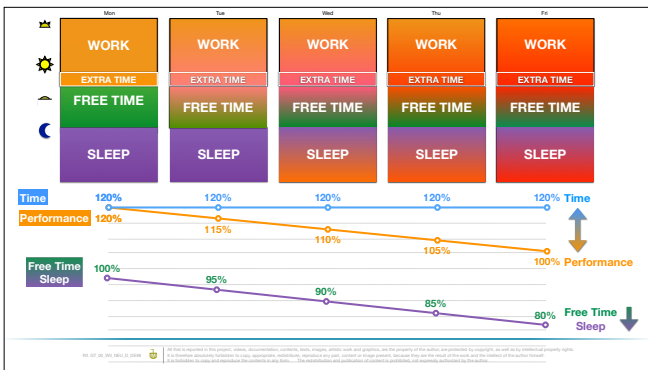
20%



50%



In jeder Rolle gibt es strategische Aktivitäten, die geschützt und bewahrt werden müssen ...



und wenn man nicht auf seine Zeit achtet, hat das Konsequenzen, auch für unser Privatleben.

Copyright  
and  
intellectual  
property

All that is reported in this project, videos, documentation, contents, texts, images, artistic work and graphics, are the property of the author, are protected by copyright, as well as by intellectual property rights. It is therefore absolutely forbidden to copy, appropriate, redistribute, reproduce any part, content or image present, because they are the result of the work and the intellect of the author himself. It is forbidden to copy and reproduce the contents in any form. The redistribution and publication of content is prohibited, not expressly authorized by the author.