

20 einfache Ideen deine Routine zu durchbrechen

Mach es mal anders:

1. Putze deine Zähne mit der nicht dominanten Hand
2. Fahre einen anderen Weg zur Arbeit
3. Höre einen anderen Radiosender
4. Benutze die Treppe anstatt den Aufzug oder teile es auf, ein bisschen Treppe und ein bisschen Aufzug.
5. Sortiere dein Desktop neu
6. Verändere deinen Bildschirmhintergrund
7. Lese über ein Thema, womit du dich sonst nie beschäftigst
8. Frage einen Fremden: nach Feuer, nach der Uhrzeit, nach dem Weg, nach einem bestimmten Geschäft....
9. Ziehe dir 2 verschiedene Socken an
10. Schlafe "verkehrt" herum in deinem Bett
11. Übe deine Unterschrift mit der nicht dominanten Hand
12. Denke in einer Fremdsprache, die du beherrscht
13. Räume ein Zimmer um, dekoriere es anders oder tausche die Deko aus einem anderen Raum
14. Gehe einen anderen Weg spazieren oder in eine ganz andere Gegend
15. Tausche dein Waschmittel gegen ein anderes
16. Probiere neue/ andere Rezepte aus
17. Versuche dein Schriftbild zu verändern, oder deine Unterschrift
18. Stehe einmal eine halbe Stunde früher auf als sonst
19. Unterhalte dich 5 Minuten mit dir selber
20. Denke dir selber etwas aus was du mal anders machen könntest

Deine
Natalie Polth

