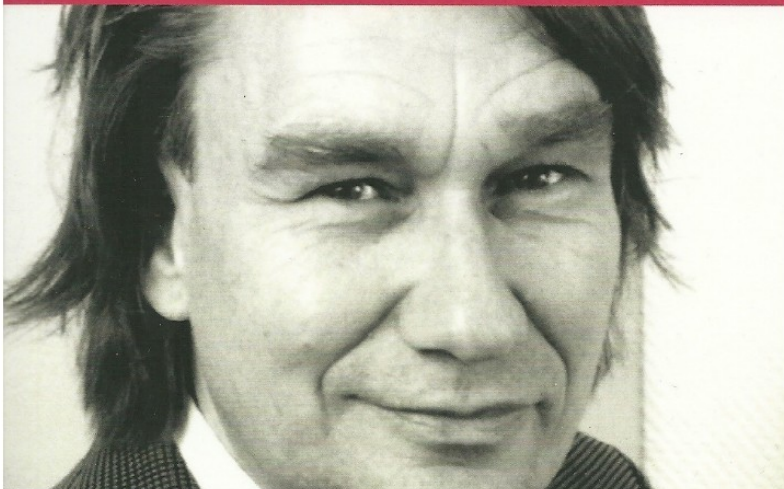


Beginn die
Woche nie
mit einem
MONTAG!

Wie sich durch die Rückbesinnung auf natürliche Rhythmen gelassener leben, effektiver arbeiten und ein Burnout verhindern lässt

Dirk Reimer



„klasse sehr hilfreich
faszinierend

... eine Struktur, die vieles
leichter macht!“

Unser Wochenaufbau basiert auf Jahrtausende altem Wissen um den „Rhythmus unserer Seele“. In diesem Buch wird aufgezeigt, wie sich durch die Rückbesinnung auf den natürlichen Rhythmus gelassener leben und effektiver arbeiten lässt.

www.beizeiten.info

Selbst- und Zeitmanagement

© Dirk Reimer
Coaching

Burnout-Prävention



MO

Mond

DI

Mars

MI

Merkur

DO

Jupiter

FR

Venus

SA

Saturn

SO

Sonne

vormittags

Sofort am Morgen neue Projekte gestartet?

Streit aus dem Weg gegangen?

Zu früh aufgeben?

Unbedingt mit dem Kopf durch die Wand gewollt?

DEPRESSION?

ALLEIN?

nachmittags

Schon am Wirbeln gewesen?

Keinen Sport gemacht?

INNERE UNRUHE?

abends

Das Feiern vergessen?

Freunde vernachlässigt?

ANGST VOR MONTAG?

Die mislungene Woche