



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Frisch · Klar · Offline

Worum geht's?

Leichter starten, weniger Ablenkung:

Mini-Frischekick

Mikro-Ordnung

weniger Handy

- 10 Sekunden kalt duschen
 - Nur 10 Sekunden kaltes Wasser.
 - Wach ohne Drama.
- 2 Min-Aufräum Sprint
 - 120 Sekunden Timer. Eine Fläche.
 - 2 x am Tag. Ordnung kickt Fokus.
- Ab 20:00 Ladegerät weg
 - Ladegerät raus, Fokusmodus an
 - Akku als natürlicher Stopp.

JETZT: Erinnerung 20:00 setzen

Tag 1 Tag 2 Tag 3

≤4 Min · niedrig · zuhause