

TCM ONLINE WORKSHOP NIE WIEDER: WAS SOLL ICH HEUTE SCHON WIEDER KOCHEN?

DEIN WANN

Werde dir klar über deine Zeitreserven. Erstelle einen Wochenplan und definiere die Zeiträume, wo du gut Energie hast, aber auch Geduld und Muße sie mit Kochen zu verbringen.

DEFINIERE DEIN WANN

Wann beginnt dein Tag?

An welchen Tagen bist du außer Haus (z.B. Arbeit)?

Wann bist du zuhause?

Hast du bestimmte Fixtermine (z.B. jeden Donnerstagabend Sport)?

Wann hast du die meiste Energie?

AUF EINEN BLICK

Es klingt so simple und banal, aber diese Wochenübersicht wird dir die Augen öffnen. Sie hat das Potenzial dir Energieräume aufzuzeigen und Energieräuber aufzudecken.

Lass dich einfach auf diese Aufgabe als Experiment ein und sei offen für AHA-Erlebnisse.

„Kochen und Essen sollten dir niemals deine Energie rauben sondern deine Energiequellen sein.“

DEIN ENERGIERAUM

Diese Aufgabe schafft Klarheit über deine Zeitreserven.

Notiere dir zum Schluss an welchen Wochentagen du wann die meiste Energie fürs Kochen hast:

Morgens?

Abends?

Oder mal unter Tags?

Am Wochenende?