

# Glücksmädl's Not-to-do-Liste:

- 1** *Über kleine Missgeschicke und Kleinigkeiten aufregen*

Manche Dinge sind ärgerlich, aber meist kein Weltuntergang. Stau, Kratzer im Auto, ein kaputtes Glas,.. versuch diese Dinge nicht zu ernst zu nehmen. Mit ein bisschen Übung wirst du merken, dass du plötzlich viel entspannter mit kleinen Missgeschicken umgehen kannst.
- 2** *E-Mailnewsletter*

Abonniere nur Newsletter, die dich wirklich interessieren. Du kannst viel Zeit sparen, wenn du Newsletter erst gar bekommst, anstatt diese immer nur zu überfliegen und dann sofort löschen zu müssen.
- 3** *Ständig dem Konsumwahn verfallen*

Brauche vorhandene Dinge auf, ändere und funktioniere bestehende Gegenstände und Kleidungsstücke um, durchforste deine Vorratskammer. Es spart Zeit, wenn neue Dinge nicht erst gekauft, ausgepackt, irgendwo verstaut und später wieder mühsam entsorgt werden müssen.
- 4** *Zu viele Fotos machen*

Wir alle lieben Fotos, aber versuche doch mal, nicht alle Momente zu fotografieren, dafür aber ganz bewusst. Schieße weniger Fotos – oft reichen 1-2 Fotos vom gleichen Motiv. Du sparst dir eine Menge Zeit, da die Fotos nicht aussortiert, gelöscht und archiviert werden müssen.
- 5** *Selbstzweifel und das Gefühl ständig perfekt sein zu müssen*

Eindeutig weniger davon! Freu dich, feiere dein Leben. Du sollst nicht perfekt, sondern glücklich sein.
- 6** *Überflüssige Verträge und Abos*

Einige davon machen Sinn, andere leider weniger. Sei mutig und mach dich frei von Dingen, die dir keine Freude oder keinen Sinn machen. Überflüsse Magazinabos, Knebelverträge mit Handyanbieter etc. Nutze jene, die du hast dafür bewusster und mit mehr Freude.
- 7** *Überstunden*

Oft lieben wir was wir tun und manchmal gibt es auch stressige Zeiten. Vermutlich gibt es aber auch in der Arbeit die Möglichkeit, effizienter zu arbeiten und so die ein oder andere Überstunde zu sparen. Überleg dir mal, was auf deiner LO-Liste für die Arbeit stehen würde.