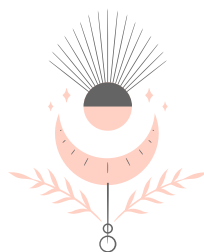


Tageszyklus

zyklisch

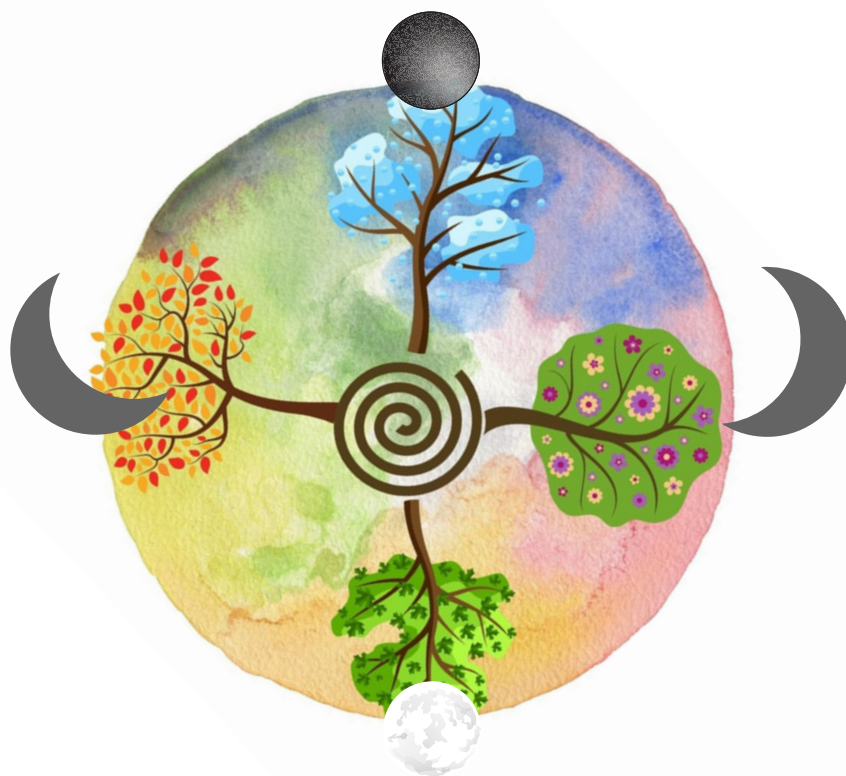
Ich hoffe, du hast deine Blöcke gefunden. Setze dir nun auch Zeitmomente fest. Nicht 4 Stunden Haushalten am Stück, sondern aufteilen, max. 50 Minuten. Es kann auch Einheiten von 25 Minuten geben. Je nachdem was ansteht. Und gerne 5-10 Minuten Pause dazwischen schalten.

Achtung, mache keinen sturen Plan und hänge dich nicht daran auf. Lass ein Fließen der Blöcke zu - es darf wie ein Floss auf dem Wasser hin und her geschoben werden. Wenn nicht heute, dann nehme ich diesen Block eben morgen dran. Es ist kein Gesetz.



Mit Mond

Ich nehme für die Pläne Business und Haushalt vorwiegend den Mond als Energiezeiger. Der Jahreskreis ist zu langatmig und der Körperzyklus zu ungenau.



Der Schwarzmond entspricht der Winterzeit oder auch der Nacht.
Ruhem, zurückziehen, träumen.

Der zunehmende Mond entspricht dem Frühling oder auch dem Vormittag: Erwachen, wachsen, tun, lernen und planen.

Der Vollmond entspricht dem Sommer oder auch der Mittagszeit:
Geniessen, gemeinsam sein, plaudern.

Der abnehmende Mond entspricht dem Herbst oder den Nachmittag/Abend: Loslassen, weniger und langsamer werden, wieder zurückziehen.

Du kannst nun deine Blöcke in diesem Sinne schieben. Vormittags ist super für Tun, in Haushalt oder Business, abends für Familien-/Kinder-/Partner-/ oder Metime.

Du kannst nun zwei Pläne erstellen. Einmal für den zunehmenden Mond und einmal für den abnehmenden Mond. Damit hast du einen Monatsplan.