



**TRAFFO.IO**

# **#checkindenmonat**

**stay mindful – stay positive – stay active**





**DER**

**#CHECKINDENMONAT**

**BEGLEITET DICH BEI  
DEINEM ACHTSAMEN  
START IN DEN MONAT.**



**VIEL SPASS!  
DEINE TRAFFOS**



**»Keine Zeit«  
gibt's nicht.**

***(Es ist alles nur eine Frage der Priorisierung!)***



**Wie oft sagst Du, dass Du keine Zeit  
für dies oder jenes hast?  
Oder meinst Du eigentlich, dass Dir  
etwas anderes wichtiger ist?**

**(Sei ehrlich zu Dir selbst ;)**



Freiraum  
für Deine  
Gedanken

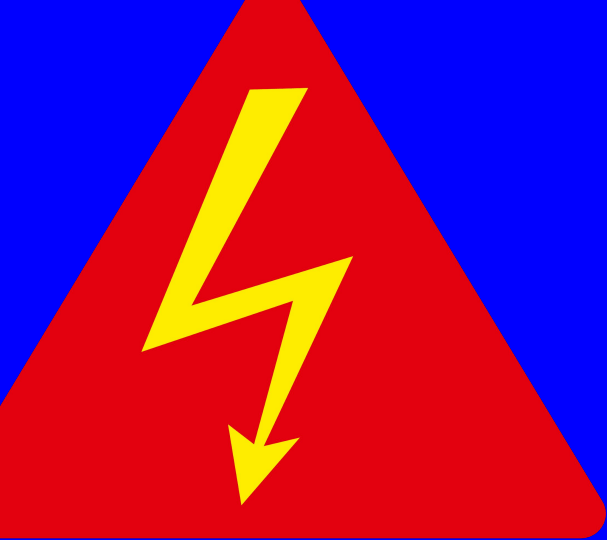
TRAFFO.IO



**F**inde drei Tätigkeiten, bei denen Du sagst, dass Du dafür keine Zeit hast\* und frage Dich, warum Du sie so niedrig priorisierst.

**Reflektiere und priorisiere diese Tätigkeiten dann ggf. neu.**

**\* zum Beispiel mit Opa/Oma telefonieren, Geschirr spülen, joggen gehen, etc.**



# Teile es!

#traffonize  
#checkindenmonat  
#keinezeitgibtsnicht  
#priorityfirst

**(wenn du magst :)**



TRAFFO.IO  
TRAFFO.IO



**Traffo GmbH**  
Rosenbergstr. 52b  
70176 Stuttgart

+49 711 21952413  
[highvoltage@traffo.io](mailto:highvoltage@traffo.io)  
[traffo.io](https://traffo.io)

