

EIN



LEICHTES

LEBEN



Einfache Schritte,
um den Alltag aufzuräumen

Anna Newton

VORWORT	6
DIE BASICS	14
BEVOR DU LOSLEGST ...	16
LEBEN	20
BRING DEINEN TERMINPLANER AUF ZACK	22
GELD: SOOOO LANGWEILIG, ABER ECHT WICHTIG	34
SELF CARE	60
SO FUNKTIONIERT DAS PRIVATLEBEN	94
ZIELE UND ZUKUNFTSPÄNE ENTWICKELN	106
CHECKLISTE FÜRS LEICHTE LEBEN	124
ARBEIT	126
WIE STRUKTURIERE ICH MEINEN ARBEITSPLATZ	128
WIE PLANE ICH DEN ARBEITSTAG	140
WIE ERLEDIGE ICH MEINE AUFGABEN	166
CHECKLISTE FÜRS LEICHTE ARBEITSLEBEN	186
ZUHAUSE	188
WIE OPTIMIERE UND ORGANISIERE ICH MEIN ZUHAUSE	190
WIE KOMME ICH ZU EINER BASIS-GARDEROBE	214
WIE SCHMEISSE ICH EINEN HAUSHALT	238
CHECKLISTE FÜRS LEICHTE LEBEN	254
DIE AKTIONSPÄNE	256
QUELLEN	267
DANKSAGUNG	271
ÜBER DIE AUTORIN	272