

SINN DES LEBENS, individuell in % berechnet, optimiert = SOFORT NEUER Zukunfts-Plan?

Hier & Jetzt EINE Woche: Alltags-, Ferien-, Grippe-Woche? **BELIEBIG**, mit entspr. Resultat. Hoffe Bestandes-Aufnahme spontan, schnell, nur wenige Min, je mehr Zeit später, umso besser!

1.) TAT-Sachen-Std eingeben (tage- oder wochen-weise): 7 Tg à 24 Std = 168 Std, **Addition muss ca. 168 Std sein!** Bis 5 Std Differenz kann man ignorieren, kaum 1% Abweichung. **Achtung Überschneidungen**, z.B. Mittags-Pause: Diese ZEIT unter Arbeit/Wege ODER Kochen/Essen abrechnen, ABER NICHT ZWEIMAL! Auch Familie/Partnerschaft/Sex /Soz.Kontakte/Ausgang etc. **überschneiden sich INDIVIDUELL ANDERS, "Problem" 2 Aktionen gleichzeitig! & Sex-Details diskret verteilen,** grundsätzlich brauche ich Sexualitäts-Details oder vielleicht doch mal Teil-Thema werden....

2.) Die 168 Std ZEILEN-weise in SINN-% bewerten, z.B. Schlaf: 6 Std/Tag 90% (100%) sinnvoll, aber man schläft 12 Std/Tag, so 45-50%, 1/2 sinnlos verpennt! Auch in Grippe-Woche 12 Std schlafen, zwecks Genesung 80, 50, oder nur 20% sinnvoll, Grippe NULL, sinnlos? **INDIVIDUELL, TEMPORÄR!**

3.) IST-Eingabe FERTIG! Compi rechnet zeilenweise TAT-Std nach SINN-% in **SINNVOLL-Std-Spalte** rechts aussen, mit dieser **FINALE Dreisatz**, das Kästlein, unter Eingabe-Tabelle, wo **IHR RESULTAT WEISS-BLAU hervor-sticht!** Dann optimieren, je tiefer Start-%, umso "einfacher"...

gelbe Felder sind (DEZIMAL-)EINGABE-Felder (30 Min = 0,5 Std)

LEBENS-KULTUR-TAT-Sachen:	1a = Std pro Tag	1b = Std pro Woche	1a + 1b: Std pro Woche	2: % sinnvoll empfunden =	= 3: Std sinnvoll
Schlafen	7.00	2.00	51.00	70.00	35.70
Langeweile, dösen ("sinnlos" grübeln...)			-		-
Familie, Partnerschaft (Sex?)			-		-
Sozial-Kontakte, Ausgang, (Sex?)			-		-
Wellness, Kosmetik, Körperpf., WC, (Sex?)			-		-
Spiele aktiv & passiv (Sex?)			-		-
Sport aktiv & passiv (Sex?)			-		-
Droge, mehr Substanz als Ritual (Sex?)			-		-
Droge, mehr Ritual als Substanz (Sex?)			-		-
Kochen, Essen, Abwasch	1a: 7 Tage à 7 Std = 49 Std/Woche...				
Waschen, Putzen, Recycling		1b: dazu Sonntags 2 Std ausschlafen...			
Shopping Alltag					
Shopping Luxus					
Allerlei, Papier-Kleinkram, Schulden-Falle (Haus)Tiere, Garten, Vehikel, Immobilien					
Medien passiv (TV, Print-Medien...)					
Medien aktiv (Web, Smarty, Mails...)					
Religion, Meditation, Esoterik, Philosophie					
Musik, aktiv & passiv					
Krank, verletzt LEIDEN					
Krank, verletzt THERAPIE					
Lebens-Inhalt, Zei-Vertreib					
Lebens-Inhalt, Zei-Vertreib					
Lebens-Inhalt, Zei-Vertreib					
Lebens-Inhalt, Zei-Vertreib					
Lebens-Inhalt, Zei-Vertreib					
Lebens-Inhalt, Zei-Vertreib					
Lebens-Inhalt, Zei-Vertreib					
Lebens-Inhalt, Zei-Vertreib					
Wegzeit Lebens-Inhalte & Zeit-Vertriebe					
SOFORT NEUES!!!? Eher körperlich...		58.50	58.50	70.00	40.95
SOFORT NEUES!!!? Eher körperlich...			-		-
SOFORT NEUES!!!? Eher seelisch...		58.50	58.50	70.00	40.95
SOFORT NEUES!!!? Eher seelisch...			-		-
1 Woche 7 Tage à 24 Std = MUSS ca. 168 Std (+/- 5 Std) :			168.00	davon sinnvoll	117.60

Wert schwankt täglich OFT, von Minuten bis zu Stunden, zwischen 1% und 99%!?

Std	%	
168.00	100.00	
1.00	0.5952	
117.60	70.00%	= % sinnvoll, = % glücklich!