

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

Hier & Jetzt EINE Woche: Alltags-, Ferien-, Grippe-Woche? **BELIEBIG**, mit entsprechend 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!** "Problem" **2 Aktionen gleichzeitig! So Sex-Details diskret verteilen**, grundsätzlich brauche ich Sexual-Details nicht, oder vielleicht doch mal 1, 2, 3 Min Teil-Thema...

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 Summe der **FINALE Dreisatz**, das Kästlein, unter Eingabe-Tabelle, wo **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 Total/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, Beauty, Körperpfl., WC, (Sex?)					
Droge, mehr Substanz als Ritual (Sex?)					
Droge, mehr Ritual als Substanz (Sex?)					
Kochen, Essen, Abwasch					
Waschen, Putzen, Recycling					
Shopping Alltag					
Shopping Luxus					
Allerlei, Papier-Kram, 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					
Sinn & Spass = KULTUR, alt,,NEU?					
Sinn & Spass = KULTUR, alt,,NEU?					
Sinn & Spass = KULTUR, alt,,NEU?					
Sinn & Spass = KULTUR, alt,,NEU?					
Sinn & Spass = KULTUR, alt,,NEU?					
Sinn & Spass = KULTUR, alt,,NEU?					
Sinn & Spass = KULTUR, alt,,NEU?					
Sinn & Spass = KULTUR, alt,,NEU?					
Sinn & Spass = KULTUR, alt,,NEU?					
Sinn & Spass = KULTUR, alt,,NEU?					
theoretisch NEU, eher körperlich...		58.50	58.50	70.00	40.95
theoretisch NEU, eher seelisch.....		58.50	58.50	70.00	40.95
1 Woche 7 Tage à 24 Std = MUSS ca. 168 Std (+/- 5 Std) :			168.00	davon sinnvoll	117.60

1a: 7 Tage à 7 Std = 49 Std/Woche...

...1b: dazu Sonntag 2 Std ausschlafen...

= Total 51 Std/Wo Schlaf von 168 Std/Woche = Std sinnvoll.

Sex: in 5 Rubriken beliebig, diskret verteilen, Ausrichtung(en...) brauche ich nicht...

Schön wär's, weitgehend naheliegend so-fort-geschritten bald jetzt neu? = ca. 100 Std Sinn & Spass/Woche!

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

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