

# Let it go

Die Klarheit im Innen beginnt mit der Klarheit im Außen.  
Heute spielen wir Bingo. So geht's:

1. Suche dir 3 Aufgaben in einer Reihe deiner Wahl aus.
2. Stelle dir den Timer auf 5 Minuten.
3. Starte den Timer und mache eine Aufgabe für die vollen 5 Minuten, dann streiche sie ab.
4. Wiederhole das für die anderen 2 Aufgaben.
5. Wenn du 3 Aufgaben in einer Reihe erledigt hast, rei die Hände in die Höhe und schrei laut: BINGO!

Miste den Download-Ordner auf deinem Computer aus.	Melde dich von Newslettern ab, die du nicht liest.	Räume alle Dinge weg, die nicht auf deinen Arbeitsplatz gehören.
Öffne deine Foto-App und lösche die Fotos, die du nicht brauchst.	Reiß das Fenster auf und lass frische Luft und Energie für Neues herein.	Befreie deinen Desktop von unnötigen Dateien und Dokumenten.
Lösche unwichtige Mails aus deinem Postfach.	Verabschiede dich von Apps auf deinem Handy, die du nicht benutzt.	Staub deinen Schreibtisch ab und reinige dein Equipment.