



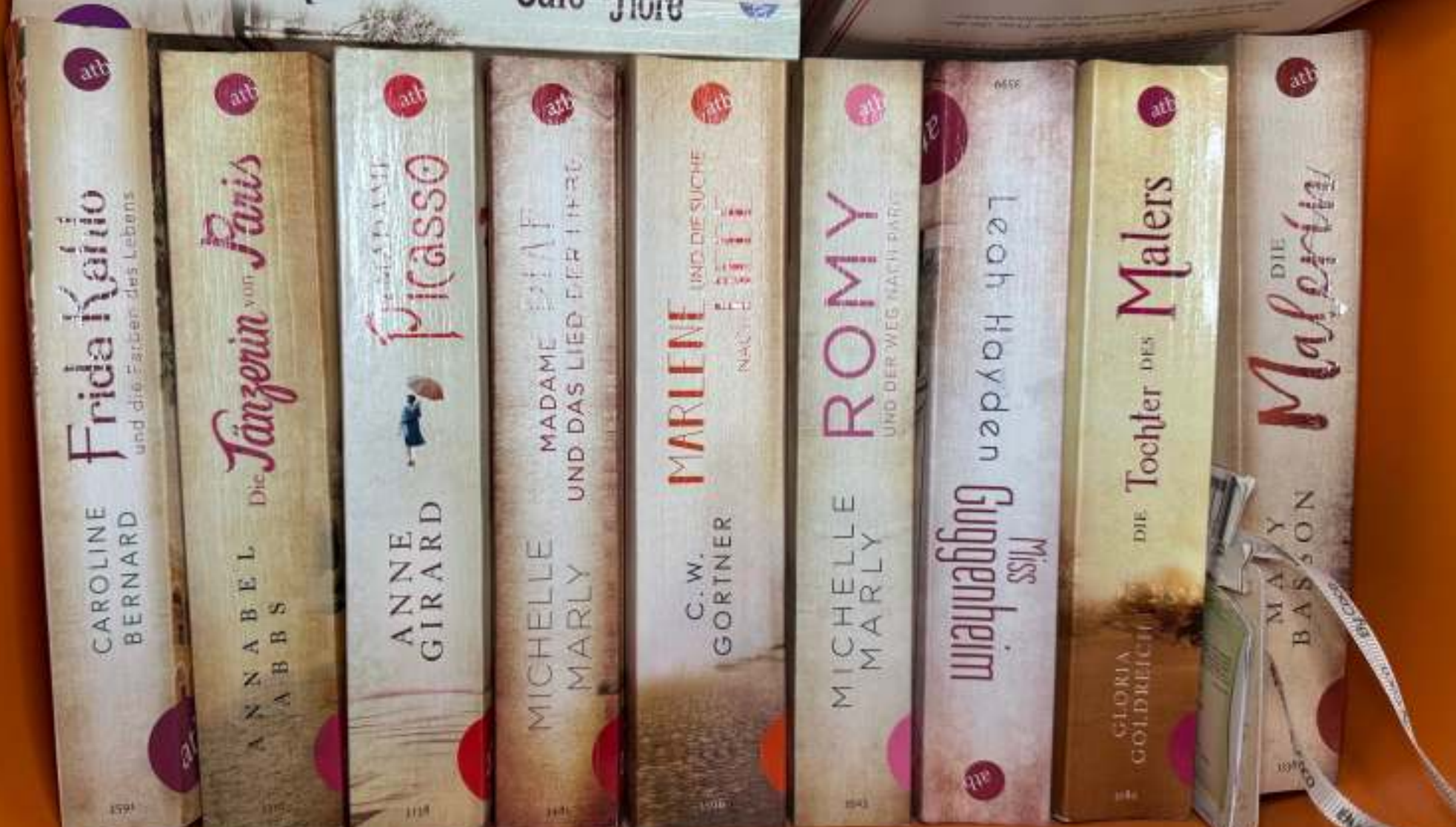
DEIN KLEINER LESE-GUIDE

Die 5-Minuten- Lesegewohnheit

Wie Du trotz vollem Alltag zum Lesen kommst

Ich bin Maria

marysworldone.com



Kennst Du das? Der Stapel ungelesener Bücher auf dem Nachttisch wird höher, aber am Ende des Tages bist Du einfach zu müde, um noch eine Seite aufzuschlagen. "Ich habe einfach keine Zeit zum Lesen" – das dachte ich auch lange. Bis ich gemerkt habe: Es liegt nicht an der Zeit. Es liegt daran, wie wir ans Lesen rangehen. 📖

Der 5-Minuten-Trick

Wir denken beim Lesen oft in grossen Blöcken: eine ruhige Stunde, ein gemütlicher Sonntagnachmittag, der perfekte Moment. Das Problem: Dieser perfekte Moment kommt selten von allein.

Der Trick ist simpel – und genau deshalb funktioniert er: 5 Minuten reichen. Nicht als Notlösung, sondern als echtes Prinzip.



5 Zeitfenster, die Du wahrscheinlich schon hast

Häkle ab, welche zu Deinem Alltag passen:

- ☐ Im Wartezimmer oder in der Warteschlange
- ☐ Vor dem Einschlafen, statt am Handy zu scrollen
- ☐ In der Kaffee- oder Mittagspause
- ☐ In Bus, Bahn oder als Beifahrerin im Auto
- ☐ Direkt nach dem Aufwachen, noch im Bett

Du brauchst nicht alle fünf. Schon einer oder zwei reichen, um Deine Lesegewohnheit zu starten. 🍷

3 kleine Tricks, damit es wirklich klappt

1. Leg das Buch sichtbar hin.

Was Du siehst, tust Du eher. Buch auf den Nachttisch, in die Handtasche, neben die Kaffeemaschine.

2. Ein kleiner Reminder reicht.

Eine Erinnerung am Handy, ein Post-it, irgendetwas, das Dich sanft anstupst – bis die Gewohnheit von allein da ist.

3. Die "1-Seite-Regel".

An manchen Tagen willst Du einfach nicht. Dann gilt: eine Seite ist besser als keine. Oft liest Du danach automatisch weiter.

Deine Woche zum Ankreuzen

Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So ☐

Kein Druck, keine Perfektion – jedes Häkchen zählt. 🧡

Danke, dass Du dabei bist! 🧡

Ich hoffe, dieser kleine Guide macht Dir Mut, einfach anzufangen – 5 Minuten reichen wirklich. Wenn Du auf der Suche nach neuem Lesestoff bist: Auf marysworldone.com findest Du meine liebsten Buchtipps und noch mehr rund ums Leben mit mehr Eigenverantwortung und Leichtigkeit.

Schreibe mir gern wie du das siehst und erzähl mir, was Du gerade liest – ich freu mich drauf! 🧡🧡

