

# Niksen

☰ Autor	Annette Lavriysen
☰ Genre	Persönlichkeitsentwicklung
▼ Bewertung	5 Sterne
📅 Fertig gelesen bis	@12/07/2022
▼ Notizen Status	Veröffentlicht

## Das Buch in 3 Sätzen

Das Buch gibt eine tolle "Rechtfertigung" wieso es ok ist einfach mal nichts zu tun. Es gibt viele augenöffnende und tolle Sätze als Ausgleich zu dem Produktivitäts-Wahn indem viele von uns gefangen sind. Niksen beschreibt eben einfach mal garnichts zu tun das ganze wird sehr anschaulich erklärt und dargestellt. Das Buch ist innerhalb einer Stunde locker durchgelesen.

## Impressionen

### Wer sollte das Buch lesen?

Jeder der sich mehr nach Pausen, mehr nach Entspannung und mehr nach einem Ausgleich sehnt!

## Was verändere ich nach diesem Buch?

Ich werde definitiv nach diesem Buch im Leben mehr Zeit für das garnichts tun aufwenden. Aktive Entspannung, Social Media, einen Podcast hören das ist alles toll aber einfach mal nichts zu tun mache ich viel zu selten. Ich habe bereits in dieser Woche damit begonnen und es tut unglaublich gut!

## **Meine 3 Lieblings-Zitate**

| Es ist ok den Anruf nicht anzunehmen.

| Es ist ok Freitag Abend Zuhause zu bleiben.

| Es ist ok einfach mal nichts zu tun.