TAGESPLANER

Datum: _____

Mo Di Mi Do Fr

MEIN FOKUS HEUTE:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

ZEITPLAN:

06:00 _____
07:00 _____
08:00 _____
09:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13:00 _____
14:00 _____
15:00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____
22:00 _____

TO-DOS HEUTE:

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

DREI PRIORITÄTEN:

01 _____
02 _____
03 _____

TERMINE & VERABREDUNGEN:

__:__ _____
__:__ _____

WASSER: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

BEWEGUNG: _____ MINUTEN

NOTIZEN:

TAGESRÜCKBLICK:

DAS WAR GUT:

DAS KANN ICH VERBESSERN:

WAS HABE ICH HEUTE GELERNT?

MORGEN WICHTIG: