

Motto des Tages:

DATUM: _____

3 wichtigste To-Do's:

Jeden Morgen:

Jeden Abend:

Aufgaben heute:

Termine heute:

Was heute schön war:

Genug getrunken?



Genug gegessen?

Früh

Mittag

Abend

Fitness/Bewegung?

Zimmer der Woche:

Ideen/ Planung:

Aufgaben Wochentag

Mo:

Di:

Mi:

Do:

Fr:

Sa:

So: