MEIN TAGESPLAN

Ein Tag nach meinen Bedürfnissen.

DATUM _____ WOCHENTAG _____

Mein Tagesablauf

UHRZEIT	AUFGABE / TERMIN / AKTIVITÄT	ERLEDIGT
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

Heute wichtig

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Das tut mir gut

_____

_____

_____

Pausen / Ruhe

_____

_____

_____

Falls sich etwas ändert ...

_____

_____

Mein Energielevel

○ ○ ○ ○ ○

So geht es mir gerade

○ ○ ○ ○ ○

Notizen

_____

Was heute nicht klappt, darf morgen neu versucht werden.