

# MOTIVATE YOURSELF!

TAGESPLANER

FÜR DEN:

	geplant	gemacht		geplant	gemacht
<b>0 Uhr</b>			<b>12 Uhr</b>		
00:30			12:30		
<b>1 Uhr</b>			<b>13 Uhr</b>		
01:30			13:30		
<b>2 Uhr</b>			<b>14 Uhr</b>		
02:30			14:30		
<b>3 Uhr</b>			<b>15 Uhr</b>		
03:30			15:30		
<b>4 Uhr</b>			<b>16 Uhr</b>		
04:30			16:30		
<b>5 Uhr</b>			<b>17 Uhr</b>		
05:30			17:30		
<b>6 Uhr</b>			<b>18 Uhr</b>		
06:30			18:30		
<b>7 Uhr</b>			<b>19 Uhr</b>		
07:30			19:30		
<b>8 Uhr</b>			<b>20 Uhr</b>		
08:30			20:30		
<b>9 Uhr</b>			<b>21 Uhr</b>		
09:30			21:30		
<b>10 Uhr</b>			<b>22 Uhr</b>		
10:30			22:30		
<b>11 Uhr</b>			<b>23 Uhr</b>		
11:30			23:30		

Trage unter „geplant“ schon am Vorabend des Tages ein, was du in dem Zeitraum erledigen möchtest. Am Tag selbst trägst du unter „gemacht“ ein, was du in der Zeit dann wirklich getan hast. So kannst du abends genau überprüfen, ob du dich an deinen Plan gehalten hast.