

MOTIVATE YOURSELF!

PERSÖNLICHE WOCHENPLANUNG

WOCHE:

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
	geplant	gemacht	geplant	gemacht	geplant	gemacht	geplant	gemacht	geplant	gemacht
00:00										
01:00										
02:00										
03:00										
04:00										
05:00										
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										
23:00										

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.