

MOTIVATE YOURSELF!

TAGESPLAN

DATUM:

	GEPLANT	GEMACHT
00:00		
00:30		
01:00		
01:30		
02:00		
02:30		
03:00		
03:30		
04:00		
04:30		
05:00		
05:30		
06:00		
06:30		
07:00		
07:30		
08:00		
08:30		
09:00		
09:30		
10:00		
10:30		
11:00		
11:30		

	GEPLANT	GEMACHT
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		
23:30		

Trage schon am Wochenende deine Aufgaben für die neue Woche unter „geplant“ ein. Versuche dann, diese in der jeweiligen Woche bestmöglich umzusetzen. Solltest Du in einem Zeitfenster etwas anderes machen, trage dies unter „gemacht“ ein. Du kannst so jederzeit auswerten, ob du dich an deine Pläne gehalten hast.