

# MOTIVATE YOURSELF!

WOCHENPLAN

WOCHE:

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
	GEPLANT	GEMACHT	GEPLANT	GEMACHT	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 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.