

DAILY PLANNER

...this will be amazing

Heute ist der:

Monat:

male mich aus

Meine Stimmung:



super

geht so

mies

Meine heutigen Termine



genügend Bewegung



ausreichend Vitamine



soziale Kontakte

06:00 - _____
10:00 Uhr _____

16:00 - _____
18:00 Uhr _____

10:00 - _____
12:00 Uhr _____

18:00 - _____
20:00 Uhr _____

12:00 - _____
14:00 Uhr _____

20:00 - _____
00:00 Uhr _____

14:00 - _____
16:00 Uhr _____

00:00 - _____
06:00 Uhr _____

Private Checkliste

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Trinkbarometer

-  11
-  21
-  31

Darf ich nicht vergessen:

-
-
-

Im Haushalt zu erledigen:

-
-
-

Das lief gut heute:

-
-
-

Das möchte ich verbessern:

-
-
-