

# TAGESPLAN ★ Let's do this! :-)

Datum:

Geplante Aufstehzeit:

3 Dinge, die ich heute erledigen werde:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Falls noch Zeit bleibt:

—

—

—

—

—

Termine:

Anrufe & Mails:

Besser leben

Challenge:



Mind. 7 Min. meditieren  
bzw. Sport machen!



15 Min. Aufräumprojekt!



Handy aus am Abend!



Bewusst essen!



Lesen!



Notizen / Sonstiges:

Mein Highlight des Tages: