

Wochenplaner

Mein Wochenziel

To-Do-Liste

Erledigt

Notizen

Meine Belohnung

Tagesplaner

Mein Tagesziel

To-Do-Liste

Erledigt

Notizen

Meine Belohnung

Monatsplaner

Mein Monatsziel

To-Do-Liste

Erledigt

-
-
-
-
-

Notizen

Meine Belohnung

Meine Morgen-Routine

Plane deinen Tag am vorherigen Tag

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Trinke ein Glas Wasser

Trinke ein Glas Wasser vor deinem Tee oder Kaffee. Es bringt deinen Körper in Bewegung und gibt ihm Energie.

Mach dein Bett

Ordnung muss sein. Eine einfache Aufgabe am Anfang des Tages gibt dir direkt ein Erfolgsgefühl.

Iss ein gesundes Frühstück

Ein gesunden Frühstück mit vielen Proteinen hält dich länger satt und gib dir Energie für den ganzen Tag.

Bleib weg vom Smartphone

Unser Smartphone lenkt uns immer ab und ist ein regelrechter Energieaufsauger. Probiere es erst später zu nutzen.

Meditiere für 10 - 15 Minuten

Meditation schafft einen Ausgleich für deinen stressigen Tag. Morgens ist es oftmals leichter zu meditieren.

Mach einen Eintrag in dein Tagebuch

Krieg deinen Kopf frei und schreibe einen Eintrag in dein Tagebuch.

Tagesplaner

Wichtige Aufgaben

Erledigt

Gutes für mich

1. _____

2. _____

3. _____

Wichtige Termine

Uhrzeit	Termin
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Notizen

Tagesplan

5:00 Uhr

6:00 Uhr

7:00 Uhr

8:00 Uhr

9:00 Uhr

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

19:00 Uhr

20:00 Uhr

21:00 Uhr

22:00 Uhr

23:00 Uhr