Tagesplan

Datum: _____

Mo Di Mi Do Fr Sa So

🎯 Heute zählen nur diese 3

- [ ] 1 _____
- [ ] 2 _____
- [ ] 3 _____

🕘 Termine & Zeitblöcke

7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	

✅ Wenn noch Zeit ist

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

🎒 Nicht vergessen / mitnehmen

_____

_____

_____

🪜 Festgefahren? Kleinster Schritt:

_____

_____

💧 Wasser ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ 🍽️ Essen ◯ ◯ ◯ 💊 Medikamente ◯

🚶 Bewegung ◯ 🪫 Energie 1 2 3 4 5

🌙 Was lief heute gut?

_____

_____