

* Meine heutigen Top 3 *

Wenn ich die geschafft habe, ist alles andere easy peasy

1. _____
2. _____
3. _____

Inspiration, Losung, Ermutigung:

Was steht heute auf dem Essensplan?

Link
Das geht heute rein in den Top 3
Zutaten, Einkaufen, Vorbereitung usw.:

Wasser tanken!:



Wie möchte ich heute noch auf mich achten?

Mittagsschlaf, Sport, ein Buch lesen, Kaffee trinken mit der Freundin, früh zu Bett gehen....

Tagesablauf

- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____

Aufgaben-Details

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notizen:

Morgen *Manchmal muss man Aufgaben auf morgen verschieben. Total ok.*

Irgendwann diese Woche

Zu erledigende Emails und Telefonate