Ganztägiger Selbstfürsorge-Planer

Datum: _____

M D M D F S S

MORGENROUTINE

- [ ] Aufstehen
- [ ] Wasser trinken
- [ ] Bewegen & dehnen
- [ ] Duschen
- [ ] Frühstück
- [ ] Tag planen
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

SELBSTFÜRSORGE

- [ ] Genug Wasser trinken
- [ ] Gesund essen
- [ ] Bewegung
- [ ] Frische Luft
- [ ] Meditation
- [ ] Lesen
- [ ] Bildschirmpause
- [ ] Früh schlafen
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WASSER



STIMMUNG



DANKBAR FÜR

- ♡ _____
- ♡ _____
- ♡ _____

ZEIT FÜR MICH

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ABENDROUTINE

- [ ] Aufräumen
- [ ] Abendessen
- [ ] Bildschirm aus
- [ ] Lesen
- [ ] Tagebuch
- [ ] Schlafen gehen
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

kalenderpanda.de