Tagesplaner für Fokus und Wohlbefinden

Datum: _____

M D M D F S S

MEIN FOKUS

STIMMUNG



Super Gut Okay Mäßig Schlecht

ZEITPLAN

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

WOHLBEFINDEN

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

NOTIZEN

kalenderpanda.de