

# MEIN TAGESPLANER

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
MO DI MI DO FR SA SO

HEUTE GEHT ES MIR



## MEINE NÄCHSTEN ZIELE

- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_

## MEINE TAGESZIELE

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## TO DO

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

## MEIN WEG ZUM ZIEL

- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_

## MEIN SPEISEPLAN

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_

## TRINKEN



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



## MEDITATION

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|



CORDULA RUSE  
CORDULA-RUSE.DE

## BEWEGUNG

|                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |