

Tagesablauf

DATUM: _____

MORGENROUTINE

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

NACHMITTAGSRoutine

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

ABENDROUTINE

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

TO DO LISTE

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

MENTALE STÄRKE

SELBSTLIEBE
