

# MOTIVATE YOURSELF!

PERSÖNLICHE WOCHENPLANUNG

WOCHE:

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
	geplant	gemacht	geplant	gemacht	geplant	gemacht	geplant	gemacht	geplant	gemacht
00:00	Schlafen	Schlafen								
01:00										
02:00										
03:00										
04:00										
05:00										
06:00										
07:00	Schlafen	Schlafen								
08:00	Sport	Schlafen								
09:00	Lernen	Lernen								
10:00										
11:00										
12:00										
13:00										
14:00										
15:00	Lernen	Lernen								
16:00	Einkaufen	Telefonieren								
17:00	Lernen	Einkaufen								
18:00	Essen/Pause	Essen/Pause								
19:00	TV	TV								
20:00										
21:00	TV									
22:00	Schlafen	TV								
23:00		Schlafen								

Trage unter „geplant“ schon am Vorabend des Tages ein, was du in dem Zeitraum erledigen möchtest. Am Tag selbst trägst du unter „gemacht“ ein, was du in der Zeit dann wirklich getan hast.