PSYCHISCHE BILDUNG

WOCHENPLAN

PRIORIÄTEN DER WOCHE

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

NOTIZEN

BEWEGUNG

FRISCHE LUFT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
○ Yoga ○ Bett machen ○ Duschen ○ Eincremen ○ Vitamine ○ 5x Obst/Gem. ○ 3l Wasser ○ Tagebuch	○ Yoga ○ Bett machen ○ Duschen ○ Eincremen ○ Vitamine ○ 5x Obst/Gem. ○ 3l Wasser ○ Tagebuch	○ Yoga ○ Bett machen ○ Duschen ○ Eincremen ○ Vitamine ○ 5x Obst/Gem. ○ 3l Wasser ○ Tagebuch	○ Yoga ○ Bett machen ○ Duschen ○ Eincremen ○ Vitamine ○ 5x Obst/Gem. ○ 3l Wasser ○ Tagebuch	○ Yoga ○ Bett machen ○ Duschen ○ Eincremen ○ Vitamine ○ 5x Obst/Gem. ○ 3l Wasser ○ Tagebuch	○ Yoga ○ Bett machen ○ Duschen ○ Eincremen ○ Vitamine ○ 5x Obst/Gem. ○ 3l Wasser ○ Tagebuch	○ Yoga ○ Bett machen ○ Duschen ○ Eincremen ○ Vitamine ○ 5x Obst/Gem. ○ 3l Wasser ○ Tagebuch
STIMMUNG	STIMMUNG	STIMMUNG	STIMMUNG	STIMMUNG	STIMMUNG	STIMMUNG