BESSERE GEWÖHNE AUFBAUEN

Verfolge deine täglichen Gewohnheiten

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

Wörter, die ich mir merke

"Eine mit Geduld gebildete Gewohnheit wird mit der Zeit zu einer Stärke."

"Kleine Schritte jeden Tag führen im Lauf der Zeit zu großen Distanzen."

"Bei langen Zielen zählt Regelmäßigkeit mehr als Intensität."

Woche 1

Tag	3 Ziele aufschreiben	Tagebuch schreiben	Früh aufstehen	Auf Zucker verzichten	Keine Social Media	Meditieren	Gesundes Essen kochen
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Woche 1 Reflexion:

Was ist gut gelaufen?

Was war schwierig?

Was soll nächste Woche besser werden?

Woche 2

Tag	30 Min. Sport	Früh aufstehen	Tagebuch schreiben	Arbeitsplatz aufräumen	Gesundes Essen kochen	Meditieren	3 Ziele aufschreiben
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Woche 2 Reflexion:

Was ist gut gelaufen?

Was war schwierig?

Was soll nächste Woche besser werden?

Woche 3

Tag	Kein Handy am Morgen	10 Seiten lesen	Auf Zucker verzichten	Dankesliste führen	Podcast anhören	Gesundes Essen kochen	Keine Social Media
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Woche 3 Reflexion:

Was ist gut gelaufen?

Was war schwierig?

Was soll nächste Woche besser werden?

Woche 4

Tag	Einen Freund anrufen	30 Min. Sport	8 Gläser trinken	Pünktlich schlafen gehen	Morgen planen	Keine Social Media	Gesundes Essen kochen
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Woche 4 Reflexion:

Was ist gut gelaufen?

Was war schwierig?

Was soll nächste Woche besser werden?

Monatliche Zusammenfassung

Welche Gewohnheit fiel am leichtesten?

Welche Gewohnheit war am schwersten?

Was hat dich überrascht?

Was wirst du weiter machen?

Über diesen Ausdruck

BESSERE GEWÖHNE AUFBAUEN

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

Drucke so viele Kopien, wie du möchtest – für dich, deine Familie oder den Unterricht.

Bitte nicht weiterverkaufen.

Mehr kostenlose Tagebücher und Planer: myebooksbuy.com/free-resources