TÄGLICHES DISZIPLIN-TAGEBUCH

Verfolge deine täglichen Gewohnheiten

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

Wörter, die ich mir merke

"Bei langen Zielen zählt Regelmäßigkeit mehr als Intensität."

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

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

Woche 1

Tag	Etwas Neues lernen	Podcast anhören	Pünktlich schlafen gehen	Draußen spazieren gehen	Keine Social Media	Meditieren	Auf Zucker verzichten
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	Arbeitsplatz aufräumen	Etwas Neues lernen	Keine Social Media	Gesundes Essen kochen	Dehnen	10 Seiten lesen	Kein Handy am Morgen
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	8 Gläser trinken	Podcast anhören	10 Seiten lesen	Gesundes Essen kochen	Pünktlich schlafen gehen	Draußen spazieren gehen	Auf Zucker verzichten
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	Meditieren	8 Gläser trinken	Einen Freund anrufen	Kein Handy am Morgen	Tagebuch schreiben	10 Seiten lesen	Etwas Neues lernen
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

TÄGLICHES DISZIPLIN-TAGEBUCH

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