

# Tages Planer

Datum \_\_\_\_\_

Aufgaben

WAS MIR GUT TUT

Bewegung, Verabredungen, Pausen

Essensplan

Frühstück

Mittag

Abend

Snack

Mein Tag heute

07.00

08.00

09.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

Heute bin ich dankbar für

Notizen

