Wochenplaner

Lieber ein Weg an sieben Tagen als sieben Wege an einem Tag. Such dir drei Wege aus und trag sie ein.

Woche vom _____ bis _____

Meine drei Wege diese Woche

Weg Nr. _____

Weg Nr. _____

Weg Nr. _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Weg ____ geübt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Weg ____ geübt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Weg ____ geübt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kreisen morgens (0–10)							
Kreisen abends (0–10)							
Schlaf (gut / mittel / schlecht)							

Was hat mein Kopf diese Woche am häufigsten beschäftigt?

Welcher Auslöser kam mehrmals vor? (Ort, Uhrzeit, Person, Situation)

Welcher Weg hat mir am meisten gegeben?

Was probiere ich nächste Woche?