

Mein VitalitätsManagement

zum online Ausfüllen

für die Tage von bis

Meine drei wichtigsten mittelfristigen Ziele:

- 1.
- 2.
- 3.

Was		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Σ
1.	Plan							
	Ist	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
2.	Plan							
	Ist	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
3.	Plan							
	Ist	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
4.	Plan							
	Ist	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
5.	Plan							
	Ist	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞

Mein Tagesrückblick in Stichworten

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

