



#STAYTHEFUCKHOME

Länger durchhalten ist das Geheimnis aller Siege.



TAGESPLANER

Datum _____

Tagesform Start 😞 _____ | _____ 😊

Morgen

Nachmittag

Abend

Tagesform Ende 😞 _____ | _____ 😊



MEINE ZIELE FÜR HEUTE:

Morgenpflege und Beautyprogramm

Bett machen und Kleider anziehen

Sportliche Betätigung und frische Luft schnuppern

Haushaltspflege:

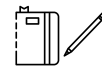
Nachbarn, Familie und Freunde unterstützen:

Karte schreiben:

Seelenfutter:



WICHTIGE ANRUFE



TAGEBUCH/TAGESFAZIT



TAGESBELOHNUNG



NICHT VERGESSEN