

# Tagesplan

1

## Fokuszeit

Konzentriert & ohne Ablenkung arbeiten

von ..... bis .....

2

## Meine 3 wichtigsten Aufgaben

Eat the Frog Aufgabe

.....

.....

.....



3

## danach folgende Aufgaben

Wenn es gut läuft zudem

.....  .....

.....  .....

.....  .....



4

## Für mich persönlich

Gesundheit | Beziehungen | Spass

.....

.....

