

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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							
21:00							
22:00							
23:00							

Wenn ich weiß, was ich will, erreiche ich meine Ziele!

Ziele und Wünsche visualisieren.
 "Wochenaktivitäten-Checkliste" anlegen.
 Unerledigte Aufgaben aus der Vorwoche übertragen.
 A-, B-, C- Prioritäten setzen, Zeitrahmen festlegen und die Zeitblöcke eintragen.
 Familien- und Freizeitaktivitäten disponieren und eintragen.
 Tagesziele und Aktivitäten in den Tagesplan schreiben.
 Täglich eine "Stille Stunde" am besten abends eintragen.
 Beachten Sie Ihre persönliche Leistungskurve.
 Optimistisch den Tag beginnen und beenden.
 Machen Sie sich Erfolge und erledigte Aufgaben bewusst und belohnen Sie sich.
 Denken Sie immer daran, es ist Ihr Leben.