

# Mein Wochenplan

Die 3-Schritte-Strategie fuer eine gute Woche | leben-und-altern.de

Meine 3 Schwerpunkte diese Woche: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

|            | Vormittag | Nachmittag | Abend |
|------------|-----------|------------|-------|
| Montag     |           |            |       |
| Dienstag   |           |            |       |
| Mittwoch   |           |            |       |
| Donnerstag |           |            |       |
| Freitag    |           |            |       |
| Samstag    |           |            |       |
| Sonntag    |           |            |       |

Mein Lernprojekt: \_\_\_\_\_

Unterwegs & Reisen: \_\_\_\_\_

Genuss-Termin der Woche: \_\_\_\_\_

Puffer / Plan B: \_\_\_\_\_

Tipp: Hoechstens zwei feste Bloecke pro Tag - der Rest ist Freiheit. Geniess dein Leben. Du hast nur eins.