



# Mein Tagesplan

HEUTE IST EIN GUTER TAG, UM EIN GUTER TAG ZU  
WERDEN.

## MEIN PLAN FÜR HEUTE

05:30

---

06:30

---

07:30

---

08:30

---

09:30

---

10:30

---

11:30

---

12:30

---

13:30

---

14:30

---

15:30

---

16:30

---

17:30

---

18:30

---

## KLEINE PAUSEN

### "50/10 Prinzip"

Nach 50 Minuten nehme ich  
mir Zeit für eine kleine  
Pause.

- Trinkpausen
- Atemübungen
- Meditationen
- Turnübungen
- Tanzen zu Musik
- Spazieren gehen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## LÄNGERE PAUSEN

"Nach 4 Stunden mache ich  
eine längere Pause, um  
wieder voll durchstarten zu  
können."

- Zeit für mich
- Handyfreie Zeit
- Meditation
- Sport
- Zeit in der Natur
- Zeit mit Familie

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_