

# Juni

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Nichts Süßes	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Viel Getrunken	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Fasten	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Aktiv ≥ 30 Min	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o

## Weather , Mood & Sleep

☀️	😄	≥10	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
☁️	😐	8	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
☁️	😞	6	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
🌧️	😡	4	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
⚡	😴	≤2	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o

### Bett vor 23:00

### Sport/Fitness

### Sprache gelernt

### Selfcare/Freizeit

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30				27	28	29	30				27	28	29	30				27	28	29	30			

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Ziele	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Erfolge	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Erkenntnis	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Dankbarkeit	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Ideen	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.