

Mein 7-Tage-Plan

FÜR ERHOLSAMEN SCHLAF

WAS BRAUCHE ICH HEUTE?	MEIN VORSATZ	FÜR MEINEN KÖRPER	FÜR MEINEN KOPF	FÜR MEINE SEELE
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
SONNTAG				