

GEWOHNHEITEN-TRACKER FÜR 21 TAGE

CHECKLISTE, DAMIT SIE ÜBER DAS GESAMTE PROGRAMM AUF KURS BLEIBEN

	WASSER	AUSGEWOGENE UND ABWECHS- LUNGSREICHE ERNÄHRUNG	30 MINUTEN GEHEN ODER ANDERE BEWEGUNG	ÜBUNGEN ZUR INNEREN HALTUNG (Z. B. ATEMÜBUNGEN ODER MEDITATION)					IHRE STIMMUNG
Tag 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tag 21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WÖCHENTLICHER FORTSCHRITTS-TRACKER

WÖCHENTLICH PERSÖNLICH	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3
PERSÖNLICHE ZIELE			
ERWARTETE EFFEKTE			
BEOBACHTETER FORTSCHRITT			