

Mental-Load-Tagebuch

Mein Tagebucheintrag vom: Mo Di Mi Do Fr Sa So

Uhrzeit

Aufgabe
Zeit für mich nicht vergessen!

Wer übernimmt?

-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

Wie lief mein heutiger Tag



Stressfaktor des Tages

Highlight des Tages

Aufgaben & Verantwortungen, die ich heute abgegeben habe:

Worauf kann ich heute stolz sein:

So geht es mir jetzt



Learning

Das mache ich morgen anders oder wieder gleich
