



# Mein Rhythmus

## STARKES FUNDAMENT FÜR DEN TAG

\_\_\_\_.\_\_\_\_ Uhr Start in den Tag mit \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_.\_\_\_\_ Uhr Frühstück \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_.\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_.\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

## EFFEKTIV ARBEITEN

\_\_\_\_.\_\_\_\_ Uhr Bewusst starten mit \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_.\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_.\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_.\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_ Uhr Mittagessen  
\_\_\_\_.\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_.\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_.\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_ Uhr Bewusst enden mit \_\_\_\_\_

## FEIERABEND

\_\_\_\_.\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_.\_\_\_\_ Uhr Abendessen \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_.\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_.\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_.\_\_\_\_ Uhr Ab ins Bett