

Lebenslust

"Heute will ich
Hoch hinaus &
doch in mir sein."

Tagesplan:



Aufstehen

Morgenroutine (etablieren)

Frühstücken

Mittagessen / -snack

Pausenzeit für innere Energie!

Abendessen

Zeit für Mich / Partner / soziale Kontakte /
Bequeme Aktivitäten (sofa...)