Was, Wie & Warum

Die folgende Tabelle soll dir bei der 01. Woche helfen, all die Ablenkungen zu notieren und zu beobachten, die sich in deinen Alltag eingeschlichen haben.

Empfehlung: Am Abend vor dem Schlafen gehen deinen Tag Revue passieren lassen und die Tabelle ausfüllen...

• WOCHENPLANER •

WAS lenkte mich ab?	WIE LANGE lenkte es mich ab?	WARUM lenkte es mich ab?	NOTIZEN

• MEINE ERKENNTNISSE •