

WAKE UP, DRINK COFFEE,

GET SHIT DONE!

AUFGABE	TEILAUFGABEN	DAUER	GEFÜHL
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆

OPTIONAL

AUFGABE	TEILAUFGABEN	DAUER	GEFÜHL
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆

WAKE UP, DRINK COFFEE,

GET SHIT DONE!

MORGENROUTINE

ZEITRAUM	AUFGABE	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

ABENDROUTINE

ZEITRAUM	AUFGABE	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO