

Tagesplan

Wochentag: _____

Datum: _____._____._____

Uhrzeit | Wichtige Aufgaben und Termine vormittags

- Pause -

Uhrzeit | Wichtige Aufgaben und Termine nachmittags

Orientierung und Fokussierung

Das ist heute meine Herausforderung / mein einschränkender Gedanke / mein negatives Gefühl:

Das ist mein heutiges Ziel:

So werde ich dieses Ziel erreichen:

Das ist mir heute gut gelungen:

Das habe ich heute über mich gelernt:

So entspanne ich mich heute:

Der UNI-Coach

So kommst du entspannt, motiviert und erfolgreich
durch dein Studium

Sutoris, M.

2018, XV, 180 S. 14 Abb. Book + eBook., Softcover

ISBN: 978-3-662-56663-3