

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<i>morgens (von 07:00 bis 10:00 Uhr)</i> <b>Morgenroutine</b> Hundefutter > Kaffee + Joyce Meyer > Gebet > E-Mails > Frühstück > Badezimmer <i>ggf. Meditation</i>						ausschlafen + spätes Frühstück mit Croissants
<i>vormittags</i>  <b>Hausputz</b> Büro, Esszimmer, Küche, Flur, Wohnzimmer	<i>(frei gehaltene Zeit)</i> <b>Happiness Trails</b>				<b>Einkäufe &amp; Hunderunde</b>	
<b>12:00 Uhr: Pause &amp; Kleinigkeit essen</b>						
<i>nachmittags</i>  <b>Hausputz</b> (Fortsetzung)  <b>Beauty-Routine</b>	<b>Hausputz</b> Treppe, Flur, Bügelzimmer, mein Zimmer, Schlafzimmer	<b>Hausputz</b> Badezimmer, überall Staub wischen, kehren & aufräumen	<b>Haushalt</b> Wäsche waschen & aufhängen, Haus- & Terrassentüre, Terrasse & Blumen	<i>(frei gehaltene Zeit)</i> <b>Besuch der            Freundin</b>	ggf. etwas aufräumen	
<b>16:00 Uhr: Hunderunde &amp; Hundefutter</b>					<b>16:30 Uhr: Hundefutter</b>	
<b>17:00 Uhr: Abendessen &amp; Spül</b>						
<i>abends (ab 19:00 Uhr)</i>						<b>Feierabend</b>
<b>Wie ich über negative Gedanken siege</b> Ich bin frei, dies zu tun.			« <b>ACHTSAMKEIT</b> »	<b>Was ich für Körper &amp; Seele tun kann</b> Beine hochlegen, tief durchatmen, Tee, Kaffee oder Pralinen genießen, beten, meditieren, träumen		