

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<i>morgens (von _____ bis _____ Uhr)</i> Morgenroutine 						
<i>vormittags</i>						
_____ Uhr: Mittagspause						
<i>nachmittags</i>						
_____ Uhr: Abendessen						
<i>abends (ab _____ Uhr)</i> Feierabend						
Wie ich über negative Gedanken siege 			«ACHTSAMKEIT»	Was ich für Körper & Seele tun kann 		