



JOURNAL PLANNER

2024

KALENDER 2024

JANUAR

S	M	D	M	D	F	S
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

FEBRUAR

S	M	D	M	D	F	S
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9

MÄRZ

S	M	D	M	D	F	S
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

APRIL

S	M	D	M	D	F	S
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

MAI

S	M	T	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

JUNI

S	M	D	M	D	F	S
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

JULI

S	M	D	M	D	F	S
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

AUGUST

S	M	T	M	D	F	S
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

SEPTEMBER

S	M	D	M	D	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

OKTOBER

S	M	D	M	D	F	S
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

NOVEMBER

S	M	D	M	D	F	S
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

DEZEMBER

S	M	D	M	D	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11



MEINE ZIELE FÜR 2024

TAGESPLAN

DATUM	M D M D F S S
-------	---------------

WICHTIG

DRINGEND

NICHT WICHTIG

NICHT VERGESSEN

NOTIZEN





FINANZ PLANER

DATUM	MONAT
--------------	--------------

EINKOMMEN/EINHAMEN

DATUM	BESCHREIBUNG	SUMME

AUSGABEN



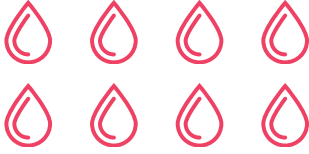
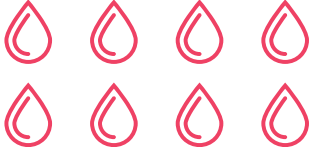
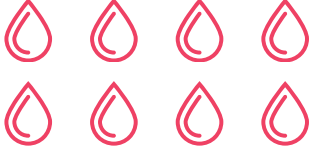
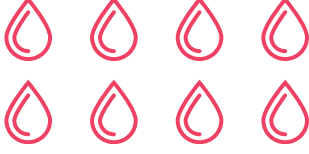
DATUM	BESCHREIBUNG	SUMME

NOTIZEN

--

GESUNDHEIT

WOCHE	MONAT
-------	-------

TAG	MAHLZEITEN	WORKOUT	WASSERTRACKER
MO	FRÜHSTÜCK MITTAG ABENDESSEN SNACKS	BEWEGUNG	
DI	FRÜHSTÜCK MITTAG ABENDESSEN SNACKS	BEWEGUNG	
MI	FRÜHSTÜCK MITTAG ABENDESSEN SNACKS	BEWEGUNG	
DO	FRÜHSTÜCK MITTAG ABENDESSEN SNACKS	BEWEGUNG	
FR	FRÜHSTÜCK MITTAG ABENDESSEN SNACKS	BEWEGUNG	
SA	FRÜHSTÜCK MITTAG ABENDESSEN SNACKS	BEWEGUNG	
SO	FRÜHSTÜCK MITTAG ABENDESSEN SNACKS	BEWEGUNG	



WORKOUT

DATUM

WATER
TRACKER



MONATSZIEL

BEWEGUNG	WIEDERHOLUNG	ZEIT	GEWICHT



ESSENSPLAN

DATUM	MONAT
-------	-------

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	SNACKS	WASSER
MO					
DI					
MI					
DO					
FR					
SA					
SO					



WOCHENPLAN



	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
6.00							
7.00							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							



TERMINE

MO

DI

MI

DO

FR

SA

TO DO LISTE

AUFGABEN

NOTIZEN

JOURNAL

DATUM

S | M | D | M | D | F | S

WASSER



ICH BIN HEUTE DANKBAR FÜR ...

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

5 TOLLE DINGE

-
-
-
-
-
-

EIN PAAR SYMBOLE, DIE DEN TAG BESCHREIBEN

DAS MACHE ICH IN ZUKUNFT BESSER

-
-
-
-
-

DAS LIEGT MORGEN AN

-
-
-
-
-



