Fit im Schritt – Weekly Sheet

Anwendung

- Drucke sie zu Beginn deiner Woche aus
- Trage das Startdatum ein
- Nutze sie täglich zur Umsetzung

👉 Wiederhole das Ganze 4 Wochen hintereinander

Kein Nachholen, kein Verschieben.
Wenn du es nicht machst, siehst du es schwarz auf weiss.

Woche Nr. ___ von ___ - Datum von: _____ bis: _____

ZIEL DIESE WOCHE

Diese Woche zählt, wenn:

✔ Ich habe täglich Fit, Im und Schritt umgesetzt
✔ Ich habe jeden Tag Aufgabe 1 priorisiert und bearbeitet
✔ Ich habe mich nicht verzettelt, sondern fokussiert gearbeitet

👉 Konsequenz > Perfektion

Weekly Tracking

Tag	FIT	IM	SCHRITT	A1	A2	A3	A4	A5	A6	KAI
Mo										
Di										
Mi										
Do										
Fr										
Sa										
So										