

January

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

April

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

July

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

October

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

February

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

May

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

August

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

November

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

— *vacation days left*

March

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

June

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

September

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

December

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

Weekly Planning: 28.08.–3.09.

Check: Goals, Appointments, OmniFocus, Projects, Plan Events,
Plan the Schedule for the days, Make a Meal Plan (Cookbook)
& Shopping List

Day Planning: Check Weekly, Check Yesterday
Review Day (open tasks, win, fail, insights)
Boosts: ...

Actions

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Obstacles & Support

Thursday

Friday

What went well? What did not went well &
why? What should I keep doing?
What should I stop doing? What should I start
doing? Wins, Fails, Insights

«Nothing is so fatiguing as the eternal hanging on of an uncompleted task.» William James

Planned

Actual

Notes

Start of Week: 21:13

- 5 —
— 05:30 —
- 6 —
— 06:30 —
- 7 —
— 07:30 —
- 8 —
— 08:30 —
- 9 —
— 09:30 —
- 10 —
— 10:30 —
- 11 —
— 11:30 —
- 12 —
— 12:30 —
- 13 —
— 13:30 —
- 14 —
— 14:30 —
- 15 —
— 15:30 —
- 16 —
— 16:30 —
- 17 —
— 17:30 —
- 18 —
— 18:30 —
- 19 —
— 19:30 —
- 20 —
— 20:30 —
- 21 —
— 21:30 —
- 22 —

Planned

Actual

Notes

— 5 —
— 05:30 —
— 6 —
— 06:30 —
— 7 —
— 07:30 —
— 8 —
— 08:30 —
— 9 —
— 09:30 —
— 10 —
— 10:30 —
— 11 —
— 11:30 —
— 12 —
— 12:30 —
— 13 —
— 13:30 —
— 14 —
— 14:30 —
— 15 —
— 15:30 —
— 16 —
— 16:30 —
— 17 —
— 17:30 —
— 18 —
— 18:30 —
— 19 —
— 19:30 —
— 20 —
— 20:30 —
— 21 —
— 21:30 —
— 22 —

Planned

Actual

Notes

— 5 —
 — 05:30 —
 — 6 —
 — 06:30 —
 — 7 —
 — 07:30 —
 — 8 —
 — 08:30 —
 — 9 —
 — 09:30 —
 — 10 —
 — 10:30 —
 — 11 —
 — 11:30 —
 — 12 —
 — 12:30 —
 — 13 —
 — 13:30 —
 — 14 —
 — 14:30 —
 — 15 —
 — 15:30 —
 — 16 —
 — 16:30 —
 — 17 —
 — 17:30 —
 — 18 —
 — 18:30 —
 — 19 —
 — 19:30 —
 — 20 —
 — 20:30 —
 — 21 —
 — 21:30 —
 — 22 —

Planned

Actual

Notes

— 5 —

— 05:30 —

— 6 —

— 06:30 —

— 7 —

— 07:30 —

— 8 —

— 08:30 —

— 9 —

— 09:30 —

— 10 —

— 10:30 —

— 11 —

— 11:30 —

— 12 —

— 12:30 —

— 13 —

— 13:30 —

— 14 —

— 14:30 —

— 15 —

— 15:30 —

— 16 —

— 16:30 —

— 17 —

— 17:30 —

— 18 —

— 18:30 —

— 19 —

— 19:30 —

— 20 —

— 20:30 —

— 21 —

— 21:30 —

— 22 —

Planned

Actual

Notes

— 5 —
 — 05:30 —
 — 6 —
 — 06:30 —
 — 7 —
 — 07:30 —
 — 8 —
 — 08:30 —
 — 9 —
 — 09:30 —
 — 10 —
 — 10:30 —
 — 11 —
 — 11:30 —
 — 12 —
 — 12:30 —
 — 13 —
 — 13:30 —
 — 14 —
 — 14:30 —
 — 15 —
 — 15:30 —
 — 16 —
 — 16:30 —
 — 17 —
 — 17:30 —
 — 18 —
 — 18:30 —
 — 19 —
 — 19:30 —
 — 20 —
 — 20:30 —
 — 21 —
 — 21:30 —
 — 22 —

Planned

Actual

Notes

— 5 —

05:30

— 6 —

06:30

— 7 —

07:30

— 8 —

08:30

— 9 —

09:30

— 10 —

10:30

— 11 —

11:30

— 12 —

12:30

— 13 —

13:30

— 14 —

14:30

— 15 —

15:30

— 16 —

16:30

— 17 —

17:30

— 18 —

18:30

— 19 —

19:30

— 20 —

20:30

— 21 —

21:30

— 22 —

Planned

Actual

Notes

— 5 —

05:30

— 6 —

06:30

— 7 —

07:30

— 8 —

08:30

— 9 —

09:30

— 10 —

10:30

— 11 —

11:30

— 12 —

12:30

— 13 —

13:30

— 14 —

14:30

— 15 —

15:30

— 16 —

16:30

— 17 —

17:30

— 18 —

18:30

— 19 —

19:30

— 20 —

20:30

— 21 —

21:30

— 22 —

Put away: Smartphone & Apple Watch.

Keep notebook in bag.

