



SO EINFACH GEHT'S:

SEITE 2: DETAILLIERTE TIPPS ZUM AUSFÜLLEN DES 30 TAGE CHALLENGE PLANS

SEITE 3: EIN AUSGEFÜLLTER BEISPIEL-PLAN

Datum

Trage in die hell-orangenen Felder fortlaufend die Daten der Tage ein, in der Deine Challenge stattfindet. Starte mit dem Datum an dem Du Deine Challenge beginnen möchtest.

Deine Infos

Trage hier Deine persönliche Challenge Aufgabe und deren Bedingungen ein, z.B. sowas wie "mindestens 1x am Tag das tun, was Du Dir vorgenommen hast." Oder "Mindestens 3x die Woche XY, unter den folgenden Bedingungen: ..." Definiere Deine Challenge möglichst genau, damit Du später weniger Möglichkeiten hast zu schummeln. ;-)

Belohnung

Trage hier Deine persönliche Belohnung ein. Tipps, wie Du diese besonders interessant gestalten kannst findest Du unter faceyourmonster.de/belohnung

Dein Name

Hier kannst Du entweder Deinen echten Namen oder einen Nickname eingeben.

Nummerierung

Trage an dem Tag in der obersten Reihe, an dem Du beginnst in das runde Feld eine 1 ein. am nächsten Tag eine zwei usw. fortlaufend, bis Nr. 30. Falls die letzte Reihe nicht ausreicht, beginne wieder vorne links in der obersten Reihe, oder nimm Dir ein 2. Blatt.

30 TAGE CHALLENGE BEISPIEL-CHALLENGE

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



Am besten wäre es, wenn Du den Plan ausdruckst und möglichst sichtbar bei Dir aufhängst, so hast Du Dein Ziel besser vor Augen und kannst den Fortschritt jeder Zeit schnell & einfach dokumentieren.

Du hast keinen Drucker / kein Platz zum Aufhängen?

Dann kannst Du Dir das PDF des 30 Tage Challenge-Plans natürlich auch einfach abspeichern und den Plan digital ausfüllen.

Abhaken

Wenn es Dein Ziel ist, mindestens 1x pro Tag Deine Challenge Aufgabe zu erfüllen, dann reicht es, wenn Du den Haken einmal abhakst. Ist es Dein Ziel, dies mehrmal am Tag zu schaffen, dann nutze den Platz rechts daneben als Strichliste und trage als Strich je ein I (großes i) ein.

Deine Joker

An manchen Tagen ist es einfach nicht möglich, seine Challenge-Vorgaben einzuhalten. Hierfür hast Du insgesamt 3 Joker. Mach an dem Tag, dann ganz normal einen Haken und streiche dafür dann aber einen Joker hier. Wenn Du keine Joker brauchst, dann natürlich umso besser. :-)

30 TAGE CHALLENGE

BEISPIEL-CHALLENGE



Deine Challenge:

Jeden Tag
(werktags)
mindestens 1x
meine Aufgabe
XY schaffen. Am
Wochenende
nur wenn ich
Lust dazu habe.

Belohnung:

Ich bekomme eine
Überraschung von
meiner besten
Freundin, wenn ich
diese 30-Tage
challenge erfolgreich
durchgehalten habe.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			26. Dezember	27. Dezember	28. Dezember	29. Dezember
✓	✓	✓	✓ Los geht's!!!	✓	✓	✓
30. Dezember	31. Dezember	1. Januar	2. Januar	3. Januar	4. Januar	5. Januar
✓	✓ Heute Joker genommen	✓ Heute Joker genommen	✓ II	✓	✓	✓
6. Januar	7. Januar	8. Januar	9. Januar	10. Januar	11. Januar	12. Januar
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13. Januar	14. Januar	15. Januar	16. Januar	17. Januar	18. Januar	19. Januar
✓	✓	✓ III	✓	✓	✓	✓
20. Januar	21. Januar	22. Januar	23. Januar	24. Januar		
✓	✓	✓	✓	✓ GESCHAFFT!!!	✓	✓

Dein Name: Carolin

Monstername: Muf Lazy

Anzahl der Joker:

