

# 100 Blocks à 10 Minuten

Was du hier siehst, ist dein tägliches Zeitbudget. Dir stehen jeden Tag etwa 1000 wache Minuten zur Verfügung, hier sind sie unterteilt in 100 Blöcke à 10 Minuten. Wie willst du sie nutzen?

A 10x10 grid of 100 empty squares, each representing a 10-minute block of time. The grid is composed of 10 rows and 10 columns of squares, all of which are currently empty and outlined in black.

Nutze dieses Arbeitsblatt zur Planung des morgigen Tages oder zum Rückblick auf den gestrigen Tag oder auch genau am heutigen Tag. Du kannst mit Farben arbeiten und so sehen, ob du täglich Zeit für deine Herzenswünsche und die Erfüllung deiner Ziele findest. Du kannst es auch einfach leer lassen – als Erinnerung daran, wie kostbar jede Minute deines Lebens ist.