

"Die einzige schlechte Meditation ist die, die Du nicht gemacht hast."

POMODORO TECHNIK

Ablauf:

1. Aufgabe schriftlich formulieren
 2. Timer auf 25 Minuten stellen
 3. arbeiten bis der timer klingelt
 4. kurze Pause (5 Minuten)
- nach jeweils vier Zeitblöcken eine
längere Pause machen (15-20 Minuten)

Wellness-Tracker:

Dankbarkeit	<input type="text"/>
Stress	<input type="text"/>
Gesundheit	<input type="text"/>
Schlaf	<input type="text"/>
Essen	<input type="text"/>
Trinken	<input type="text"/>

Aufgabe

Pomodoro Sessions

Erledigt

<hr/>	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	<input type="radio"/>
<hr/>	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	<input type="radio"/>
<hr/>	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	<input type="radio"/>
<hr/>	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	<input type="radio"/>
<hr/>	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	<input type="radio"/>
<hr/>	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	<input type="radio"/>

Notizen