

Wöchentliches Aktivitätenjournal

Deine Attraktivität als Mann hängt direkt mit Deinem Erfolg im Leben zusammen. Entweder Du kommst voran oder Du bleibst stecken und fällst zurück. Nach einer Trennung solltest Du versuchen, voranzukommen. Dieses wöchentliche Journal hilft Dir, Einblicke zu gewinnen, wie Du Deine Woche verbringst und wie viel davon mit unweiser Zeit verbracht wird, wie z.B. mit Grübeln/Nachdenken über Deine Ex. Ist Deine Woche mit Aktivitäten gefüllt, die Dich attraktiver erscheinen lassen, oder prokrastiniert Du und kommst Du nicht weiter?

| | Was ich gemacht habe | Kommentare |
|-------------------|-----------------------------|-------------------|
| Montag | | |
| Dienstag | | |
| Mittwoch | | |
| Donnerstag | | |
| Freitag | | |
| Samstag | | |
| Sonntag | | |

Wöchentliches Aktivitätenjournal

Deine Attraktivität als Mann hängt direkt mit Deinem Erfolg im Leben zusammen. Entweder Du kommst voran oder Du bleibst stecken und fällst zurück. Nach einer Trennung solltest Du versuchen, voranzukommen. Dieses wöchentliche Journal hilft Dir, Einblicke zu gewinnen, wie Du Deine Woche verbringst und wie viel davon mit unweiser Zeit verbracht wird, wie z.B. mit Grübeln/Nachdenken über Deine Ex. Ist Deine Woche mit Aktivitäten gefüllt, die Dich attraktiver erscheinen lassen, oder prokrastiniert Du und kommst Du nicht weiter?

| | Was ich gemacht habe | Kommentare |
|-------------------|---|---|
| Montag | Bin ins Fitnessstudio gegangen | Guter Tag, hab mich gut gefühlt |
| Dienstag | Hab' ihren IG-Account angeschaut Viel LOL gespielt | Fühlte mich scheiße, hab heute nichts hingekriegt |
| Mittwoch | Hab' die nächste Seite meines Projekts fertig programmiert | Endlich komme ich dem Launch näher, geil! |
| Donnerstag | Viel darüber nachgedacht, ihr zu schreiben... Viel auf YouTube rumgehungen... War faul | Noch ein unproduktiver Tag... Scheiße verdammt nochmal |
| Freitag | Bin Joggen gegangen, ein paar Leute in der Laufgruppe getroffen | Zum ersten Mal seit Wochen mit Leuten was gemacht, sollte ich jeden Freitagabend machen! |
| Samstag | Viel an uns gedacht und geheult, als ich unseren Chat angeschaut habe | Hab so viel Zeit damit verbracht, an sie zu denken, aber es war total nutzlos... |
| Sonntag | Fauler Tag... Wieder viel LOL und YouTube... Nicht am Projekt gearbeitet. Mit Angie über sie geredet... | War deprimiert... Hab nicht gemacht, was ich vorhatte. Wurde impulsiv... Brauche mehr Selbstkontrolle |