# 12-Wochen-Fortschrittsplan

pactful

Mal an jedem Tag einen Kreis aus, an dem du etwas für dein Ziel getan hast. Markier die Woche, wenn du dein Minimum geschafft hast.

**Mein Ziel**

**Mein Wochen-Minimum**

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Minimum ✓ | Notizen |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ☐ | |
| 2 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ☐ | |
| 3 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ☐ | |
| 4 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ☐ | |
| 5 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ☐ | |
| 6 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ☐ | |
| 7 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ☐ | |
| 8 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ☐ | |
| 9 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ☐ | |
| 10 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ☐ | |
| 11 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ☐ | |
| 12 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ☐ | |



✦