

Vierter Bären-Tipp

Plane deinen Tag!

**Plane deinen Tag am
Abend vorher, dann behältst du
die Bärenruhe.**

**Teile deine Zeit klug ein,
und du kannst sie für deine
wichtigen Ziele nutzen.
Dein Leben kommt ins
Gleichgewicht.**

**Fünf Minuten täglich, um
den Tag zu planen –
und du gewinnst eine
Stunde hinzu.**

**Bleib auf dem Boden:
Nimm dir für den nächsten
Tag nur das vor, was
du tatsächlich schaffen
kannst.**

1. Aufstehen
2. Essen

