

## Wochenplan

Tragen Sie bitte in diesen Wochenplans Ihre Pflichten und positiven Aktivitäten ein. Achten Sie insbesondere darauf, dass Sie Zeiten, in denen Sie früher geraucht haben, mit Aktivitäten füllen.



	Morgens	Mittags	Abends
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			