


OK Konsum Tagebuch

sauberdrauf!
mindzone.info

xxxxx



Wochenplan-Symbol: **Woche vom** _____ **bis:** _____

Welche Substanz(en)?

Wie viel?

Uhrzeit?

Wo?

Mit wem?

Meine Gedanken und Gefühle:

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag