



Story of my Day

Morgens: Check-In

Wie hast du geschlafen?

Sehr gut Sehr schlecht

← ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ →

Wie viel Zeit willst du heute auf Social Media verbringen?

0-30 Minuten 30-60 Minuten 1-2 Stunden 2-3 Stunden > 3 Stunden

Wofür bist du heute dankbar?

Abends: Check-Out

Wie war dein Tag heute?

Sehr gut Sehr schlecht

← ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ →

Wie viel Zeit hast du tatsächlich auf Social Media verbracht?

0-30 Minuten 30-60 Minuten 1-2 Stunden 2-3 Stunden > 3 Stunden

War das weniger, mehr oder genauso viel wie geplant?

Weniger Genauso viel Mehr

Was hast du heute Inspirierendes oder Ablenkendes auf Social Media gesehen?

Hast du heute eine digitale Pause eingelegt? Falls ja: Was hast du in dieser Zeit gemacht?
