

# 91DAYS

Baue Deinen Traum.

CREATED FOR YOU. BY JULIANE.

-SAMPLE PAGE-

# Dieser Planer ist nur für dich.

91 Tage, um intensiv an deinem Ziel zu arbeiten! Du wirst überrascht sein, wie viel sich in 3 Monaten schaffen lässt. Am besten planst du deinen Tag immer schon am Vorabend, dann kannst du direkt loslegen. So arbeitest du mit dem Planer.

## Setze dein Signature Goal

01

Das ist dein Fokus-Ziel für die nächsten 3 Monate. Arbeite die nächsten 91 Tage intensiv daran. Wenn du noch kein Signature Goal hast: Im Audiotraining + Workbook (kostenfrei) finden wir eins für dich. In der Kopfzeile kannst du das Datum eintragen und die 91 Tage tracken.

## Kläre Signature Steps

02

Definiere 3 Schritte, die auf dein Signature Goal einzahlen. Es können kleine Schritte sein. Wir unterschätzen oft, wie viel schon kleinste Schritte bewegen. Wichtig ist nur: Sie müssen *von dir* machbar sein!

## Admin-List

03

Mental-Load-Detox! Hier kannst du alles aufschreiben, was erledigt werden muss. Damit der Laden läuft, sozusagen. In der Familie, im Job, überall. Und: Abhaken, was erledigt ist! Immer das beste Gefühl.

## Notizen

04

Platz nur für dich! Schreibe alles auf, was dir über den Tag so einfällt. Damit es dich nicht ablenkt - du es aber auch nicht vergisst. Gehe die Notizen am Ende des Tages durch, ordne ein und plane, was du wann umsetzen möchtest.

## Symbole

05

Ganz unten findest du Symbole, mit denen du deine Listen klar strukturieren und führen kannst.

# Signature Goal

## Signature Steps

- ☐
- 
- ☐
- 
- ☐
- 

## Admin List

- ☐
- 
- ☐
- 
- ☐
- 
- ☐
- 
- ☐
- 
- ☐
- 

## NOTIZEN

# The Fine Print

Dieses Produkt ist eine Sample-Page des Planers  
91Days.

Konzept, Text & Design: Juliane Scheel

© 2025 Juliane Scheel  
Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte, Texte und Designs dieses Workbooks  
sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung,  
Weitergabe oder Verkauf – auch auszugsweise –  
nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Autorin.

Mehr über meine Arbeit: [julianescheel.com](https://julianescheel.com)

**Die  
schönsten  
Geschichten  
im Leben  
schreibt man  
immer selbst.**