

EIN GUTER PLAN

2019 – Zweitausendneinzehn®

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Einleitung

Schön, dass *Ein guter Plan* ein Jahr dein Begleiter sein darf. Er kann dir helfen, jeden Tag etwas achtsamer zu gestalten, den Überblick zu behalten und deine Ziele entspannter zu erreichen.

Dieses Buch hat den Begriff ganzheitlicher Terminkalender geprägt und ist mit über 80.000 verkauften Exemplaren einer der erfolgreichsten Planer überhaupt. Nicht ohne Grund: Denn ein Terminkalender, der dich jeden Tag begleitet, ist ideal, um Konzepte wie Achtsamkeit, Stressvermeidung und Selbstliebe ganz pragmatisch in den Alltag zu integrieren.

Im Laufe des Jahres stellen wir dir ziemlich viele Fragen. Die Antworten sind gar nicht immer das Wichtigste, sondern die wenigen Sekunden, die du dabei in dich horchst. Es liegt in der Natur der Sache, dass das ganze Thema sehr persönlich ist. Einige Techniken werden dich vielleicht wütend machen oder nerven. Alles, was sich schlecht anfühlt, kannst du getrost ignorieren. In *Ein guter Plan* lassen wir Zwang und Druck links liegen. Denn Achtsamkeit und Selbstliebe sind kein Wettbewerb und es gibt auch keine Fleißbienen. Zumindest nicht von uns.

Los geht es mit einer Bestandsaufnahme im Lebensplaner. An welchem Punkt in deinem Leben stehst du? Wo willst du hin? Brauchst du Erfolg, um glücklich zu sein? Was ist überhaupt Glück für dich? Das geht ans Eingemachte, aber *Ein guter Plan* ist ja kein Wohlfühl-Buch. Dir zu erzählen, dass du alles erreichen kannst und dein Leben eine Abfolge extremer Glücksmomente sein muss, können andere besser. Wir finden: Du bist genug. Auch jetzt. In diesem Moment.

Das Herz dieses Planers ist aber der ganzheitliche Terminkalender. Hier kannst du nicht nur deine täglichen To-dos planen, sondern in der von uns entwickelten Achtsamkeitsampel auch markieren, wie es dir geht. Jeden Monat gibt es eine Reflexion und die Zielsetzung für den nächsten Monat. Am Ende findest du viele Listen und Platz für Notizen.

Ein guter Plan liegt die Broschüre *Ein gutes Projekt Mini* bei. Sie hilft dir bei der Organisation komplexer Aufgaben. Damit erlegst du jedes noch so furchteinflößende Aufgaben-Mammut. Auf einguterplan.de/eingutesprojekt kannst du die Broschüre herunterladen, falls sie abhandengekommen ist.

Ein guter Plan ist das, was du draus machst. Ob du alle Denkanstöße ignorierst und nur Termine reinschreibst oder jede Befindlichkeit bis ins Detail analysierst: Es ist *dein* guter Plan. Wir würden uns aber freuen, wenn du dich auf diese Reise zu mehr Achtsamkeit, Glück und Wohlbefinden einlässt.

Wir wünschen dir nun ein achtsames Jahr Zweitausendneinzehn. Sag „Nein“ zur Glorifizierung von Stress und „Ja“ zu deinen Bedürfnissen!

— Jan Lenarz, Milena Glimbowski / Berlin, September 2018

Bevor es losgeht: praktische Hinweise

Bevor du dich mit den Inhalten von *Ein guter Plan* beschäftigst, haben wir hier noch ein paar Tipps aus der Praxis.

Gegen schlechte Laune

Wenn *Ein guter Plan* nicht in einwandfreiem Zustand bei dir angekommen ist oder du das Buch generell blöd findest: Schreibe uns! Wir erstatten es dir ohne Angabe von Gründen. Das Leben ist kurz, da solltest du dich nicht noch zusätzlich über verknickte oder ungeeignete Bücher aufregen. Du erreichst uns ganz unkompliziert via E-Mail an hallo@einguterplan.de.

Gegen Flecken

Der Umschlag dieses Buches ist aus gefärbtem Leinen. Das sieht gut aus, hat aber einen großen Nachteil: Der Einband zieht Flecken fast magisch an. Du kannst sie nicht wegwischen, durch Wasser verläuft die Farbe und erzeugt starke Wasserflecken. Hast du *Ein guter Plan* komplett ruiniert, kannst du dich auf einguterplan.de/einkaputterplan um ein neues Exemplar bewerben.

Gegen Zuklappen

Seit der ersten Auflage versuchen wir die Bindung so zu verbessern, dass der Planer ohne weiteres Zutun offen liegen bleibt. Heute sind wir dem Ziel schon sehr nahe. Wenn du *Ein guter Plan* täglich nutzt, sollte er nach einiger Zeit von selbst flach aufgeschlagen liegen bleiben. Beschleunigen kannst du diesen Prozess, indem du das Buch mehrmals beherzt aufbiegst, damit der Buchrücken etwas weicher und die Bindung lockerer wird.

Gegen Fransen

Die Lesezeichenbändchen können nach einer Weile ausfransen. Schnelle Abhilfe schafft ein Knoten am Ende.

Gegen Zettelwirtschaft

Sammelst du lose Blätter, Postkarten oder Visitenkarten in *Ein guter Plan*, kannst du dir eine Froschtasche basteln. Auf einguterplan.de/froschtasche findest du eine Anleitung. Quak!

Wir brauchen dich jetzt

Heutzutage noch einen Verlag zu gründen, ist ein bisschen wahnsinnig. Der Buchmarkt hat sich in den letzten Jahren stark verändert, und alles ist abhängig von einer Sache: *positive Bewertungen*.

Deswegen würden wir dich gerne bitten, *Ein guter Plan* zu bewerten. Auf einguterplan.de/bewerten kommst du direkt zum Formular, auch wenn du dieses Buch bei Amazon bestellt hast. Als Dankeschön erhältst du dort exklusiv ein kostenloses E-Book. Danke vom ganzen Team und uns!

Das verstehen wir unter Achtsamkeit

Die Erklärung von Achtsamkeit klingt in allen Büchern zum Thema immer gleich. Jon Kabat-Zinn hat den Begriff in den 70ern erfunden und er besagt, dass man ohne Bewertung den Moment im Hier und Jetzt intensiv spüren soll. Richtig ist aber, dass dieses bewusste Im-Moment-Leben seit Tausenden von Jahren in verschiedenen Religionen und Philosophien eine gängige Lebenseinstellung ist. Besonders im Buddhismus wurde diese Lehre schon vor 2.500 Jahren konkret praktiziert.

In *Ein guter Plan* gehen wir undogmatisch an das Thema heran und kombinieren alte Religionen und 70er-Jahre-Revival mit Berliner Straßenschläue. Wir sprechen dabei von *radikaler Achtsamkeit*. Denn wir mögen es praktikabel und unesoterisch. Alles, was funktioniert, kommt ins Buch. Alles, was unverständlich und uneffektiv ist, fliegt in der nächsten Auflage raus. Für uns bedeutet achtsam zu leben, ohne Be- oder gar Verurteilung das eigene Leben und die eigenen Bedürfnisse zu beleuchten, zu benennen und daraus Handlungen abzuleiten. Dafür verwenden wir auch gern den Begriff *Machtsamkeit*. Denn mit Achtsamkeit alleine ist noch nicht viel getan. Man muss auch etwas daraus *machen*. Und es verleiht *Macht*. Keine Ahnung, warum sich der Begriff noch nicht durchgesetzt hat.

Trau dich!

Wir hören immer wieder, dass sich viele Nutzer*innen von *Ein guter Plan* nicht trauen, den ersten Strich in diesem Buch zu machen. Deswegen hier eine gut gemeinte Aufforderung: Kritzle, sobald du das hier liest, diese Fläche voll. Dann hast du es hinter dir und hast *Ein guter Plan* offiziell begonnen.



Anleitung Lebensplaner

Das ganze Buch, aber dieser Teil im Speziellen, dient der Schulung deiner Achtsamkeit, der Förderung von Selbstliebe und der Vermeidung von Stress. Wir sind keine Achtsamkeits-Gurus. Viele Techniken sind experimentell entstanden und basieren auf unseren eigenen Erfahrungen nach unseren Burn-outs. Andere Techniken sind wiederum gut erforscht und etabliert, wieder andere sind in Zusammenarbeit mit unseren Nutzer*innen entstanden. Wir erheben nicht den Anspruch, das Allheilmittel für mentale Gesundheit erschaffen zu haben. Aber wir plädieren für eine mentale Hygiene im Alltag. Die hier beschriebenen Techniken legen den Fokus auf dein Inneres. Dadurch kommst du bei dir selbst an und entziehst dich dem Hochgeschwindigkeits-Alltag. Wir haben das völlig verlernt. Aber genau wie wir täglich unsere Zähne putzen sollten, müssen wir auch unseren Verstand ab und zu von der Verarbeitung externer Reize befreien. Je öfter du die Aufgaben hier im Lebensplaner durchgehst, desto leichter wird es dir fallen, deine innere Gefühlswelt schnell zu entschlüsseln.

Übe dich mehrmals pro Woche darin, indem du die schon beantworteten Fragen noch mal schnell im Kopf durchgehst. Dafür reichen oft schon zwei Minuten. Du kannst viele Aufgaben sofort ausfüllen oder du wartest eine Weile, bis du etwas mehr Zeit und Ruhe hast. Lass dich auf die Techniken offen und neugierig ein und versuche genau darauf zu achten, wie du reagierst, wenn du die Aufgabenbeschreibungen liest. Sträubst du dich innerlich gegen die ein oder andere Frage, versuche herauszufinden, wieso das so ist.

Was erwartest du von Ein guter Plan?

Zum Einstieg klären wir erst mal deine Erwartungshaltung. Was erhoffst du dir von diesem Buch, und was glaubst du, kann mehr Achtsamkeit in deinem Leben bewirken? Indem du dir darüber klar wirst, kommst du langsam deinen persönlichen Bedürfnissen näher.

Weniger Stress	Chaos im Kopf beseitigen
Entschleunigung	Motivation für meine Projekte
Überblick über Termine	Inspiration zu neuen Ideen
Überblick über To-dos	Tipps für mehr Achtsamkeit
Definition von Zielen	Tipps für bessere Workflows
Klarheit über Lebenspläne	Eigene Gedanken aufschreiben
Reduzierung von Selbstausbeutung	Mut bekommen
Reflexion meines Alltags	Meinen Horizont erweitern
Erkennung von Stressfaktoren	Am schönen Design erfreuen
Reduzierung von Terminen	Persönliche Probleme aufarbeiten
Reduzierung von To-dos	Herausfinden, was ich will
Mehr Zeit für mich	Entspannter durch den Alltag

Setze einfach einen Haken.

Du bist nicht allein

Hast du Fragen zu Techniken in diesem Buch, kannst du sie online mit anderen Nutzer*innen diskutieren. Auf Facebook haben wir dafür unter [facebook.com/groups/einguterplan](https://www.facebook.com/groups/einguterplan) eine Gruppe eingerichtet. Darüber hinaus freuen wir uns auf Instagram über Fotos, die du von deinem *Ein guter Plan* machst ([#einguterplan](https://www.instagram.com/hashtag/einguterplan)).

Unsere Social-Media-Kanäle findest du hier:

Facebook: [facebook.com/einguterplan](https://www.facebook.com/einguterplan)

Twitter: twitter.com/einguterplan

Instagram: [instagram.com/einguterplan](https://www.instagram.com/einguterplan)

Werte und Eigenschaften

Das letzte Mal, als du dich mit deinen Werten beschäftigt hast, ist vielleicht schon eine Weile her. Nun wird es Zeit, neu zu definieren, woran du glaubst und wofür du stehst.

Schritt 1: Wähle zwölf Werte aus der Liste, die dir wichtig sind. Dabei geht es nicht darum, Werte zu finden, von denen du denkst, dass sie dir gut stehen würden. Sondern Werte, die dich ausmachen und definieren. Werte, bei denen du ein warmes Gefühl im Bauch bekommst. Es gibt natürlich noch viel mehr Werte. Schreibe gerne auch deine eigenen dazu.

Abenteuer	Herausforderung	Schönheit
Achtsamkeit	Hilfsbereitschaft	Selbstständigkeit
Akzeptanz	Hoffnung	Sicherheit
Authentizität	Humor	Spiritualität
Balance	Höflichkeit	Stabilität
Beliebtheit	Intuition	Toleranz
Bescheidenheit	Kameradschaft	Tradition
Dankbarkeit	Kontrolle	Transparenz
Effizienz	Kreativität	Treue
Ehrlichkeit	Leidenschaft	Umweltschutz
Einfachheit	Leistung	Unabhängigkeit
Empathie	Liebe	Verantwortung
Entwicklung	Loyalität	Verlässlichkeit
Erfolg	Mitgefühl	Vertrauen
Fairness	Nachhaltigkeit	Wissen
Flexibilität	Neugierde	Wohlstand
Fortschritt	Nähe	Zugehörigkeit
Freiheit	Objektivität	Zuneigung
Fröhlichkeit	Offenheit
Gemütlichkeit	Optimismus
Gerechtigkeit	Ordnung
Gesundheit	Perfektion
Glaube	Respekt
Großzügigkeit	Ruhm

Schritt 2: Schreibe die zwölf Werte nun auf der nächsten Seite untereinander auf, die Reihenfolge spielt dabei erst mal keine Rolle. Welche deine wichtigsten Werte sind, definieren wir in Schritt 3.

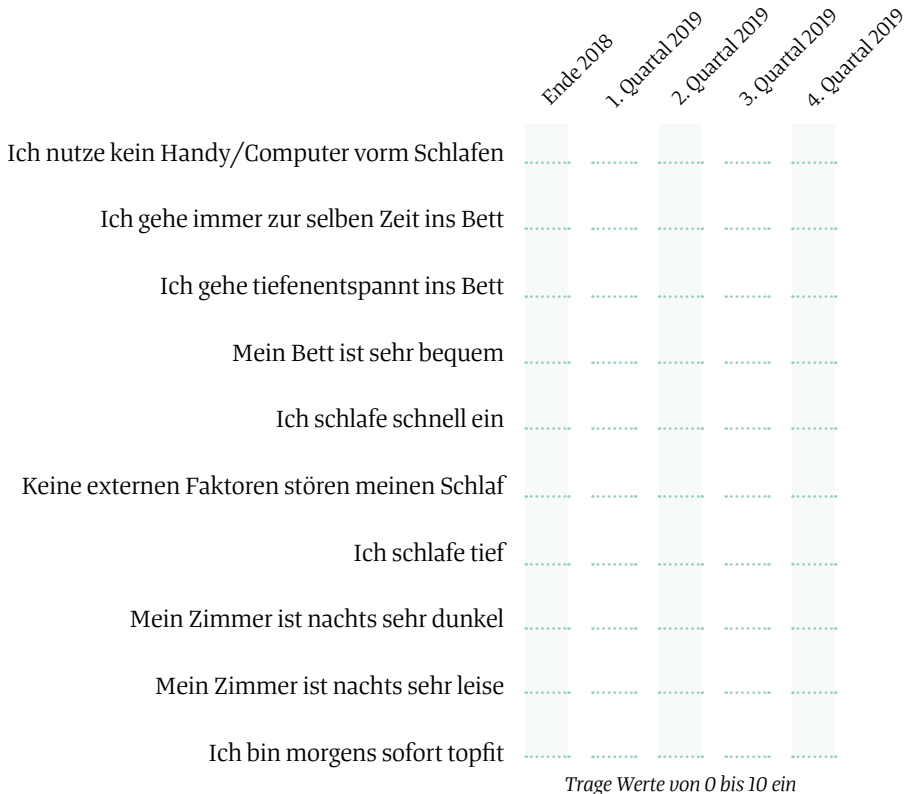
Was gibt dir Energie?

Wenn du benennen kannst, was dir im Leben Energie und Kraft gibt, kannst du vielleicht darauf hinarbeiten, davon mehr in dein Leben zu integrieren. So vermeidest du Situationen, die dir Energie rauben. Kreuze einfach an!

- Alleine sein
- Unter Menschen sein
- Zeit mit Freund*innen
- Zeit mit Familie
- Zeit mit Partner*in
- Sport treiben
- Malen, Basteln
- Musik machen
- Im Internet surfen
- Spielen
- Lesen
- Serien/Filme gucken
- In der Natur sein
- Meditieren
- Zärtlichkeiten
- Feiern gehen
- Essen gehen
- Kochen
- Wellness
- Arbeiten
- Ausflüge
- Reisen
- Heimwerken
- Nichts tun

Wie gut schläfst du?

Alle Achtsamkeitsübungen haben wenig Effekt, wenn du übermüdet bist. Auch wenn du es selbst nicht merkst: Zu wenig Schlaf hat fatale Folgen. Bewerte in jedem Quartal des Jahres, wie sehr folgende Faktoren auf dich zutreffen, von 0 (trifft gar nicht zu) bis 10 (trifft voll zu).



Was erzeugt Stress bei dir?

Wenn du nicht weißt, was deine Hauptstressoren sind, ist all die Achtsamkeit für die Katz. Denn dann kann dich schon eine dieser Situationen aus dem Gleichgewicht bringen. Kreuze an, was dich in Unruhe versetzt.

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Alleine sein | <input type="checkbox"/> Arbeiten | <input type="checkbox"/> Konflikte im Job |
| <input type="checkbox"/> Unter Menschen sein | <input type="checkbox"/> Nicht arbeiten können | <input type="checkbox"/> Konflikte privat |
| <input type="checkbox"/> Zeit mit Freund*innen | <input type="checkbox"/> Prüfungen | <input type="checkbox"/> Ungewissheit im Job |
| <input type="checkbox"/> Zeit mit Familie | <input type="checkbox"/> Vorträge | <input type="checkbox"/> Ungewissheit privat |
| <input type="checkbox"/> Zeit mit Partner*in | <input type="checkbox"/> Reisen | <input type="checkbox"/> Unerledigte Aufgaben |
| <input type="checkbox"/> Sport treiben | <input type="checkbox"/> Deadlines | <input type="checkbox"/> Telefonieren |
| <input type="checkbox"/> Keinen Sport treiben | <input type="checkbox"/> Organisatorisches | <input type="checkbox"/> Nichts tun |
| <input type="checkbox"/> Einkaufen | <input type="checkbox"/> Geschäftstermine | <input type="checkbox"/> Listen ausfüllen ... |

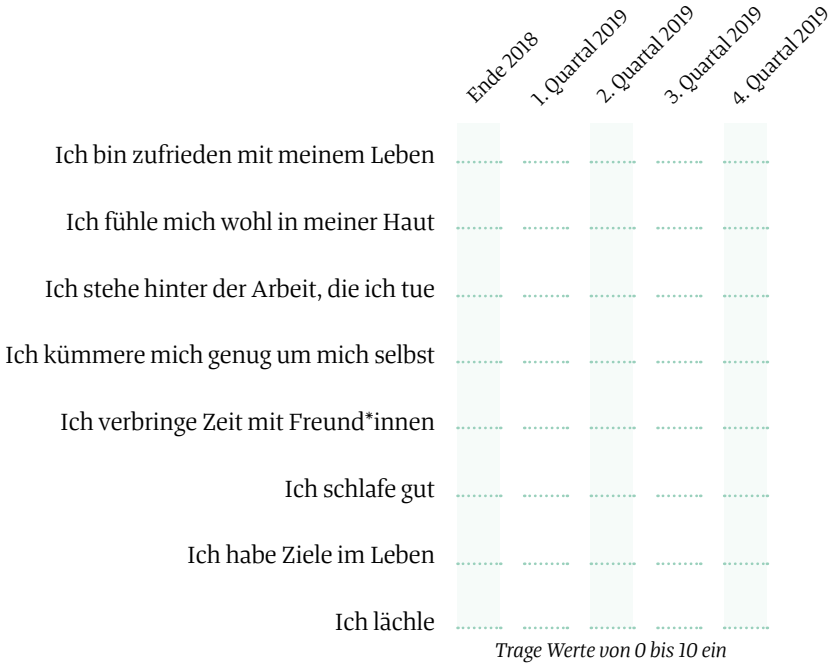
Wie gefährdet bist du für Burn-out?

Überarbeitung ist nur einer von vielen Gründen, die Burn-out begünstigen (siehe einguterplan.de/burnout). Behalte diese Faktoren deswegen immer im Blick und bewerte sie einmal pro Quartal.

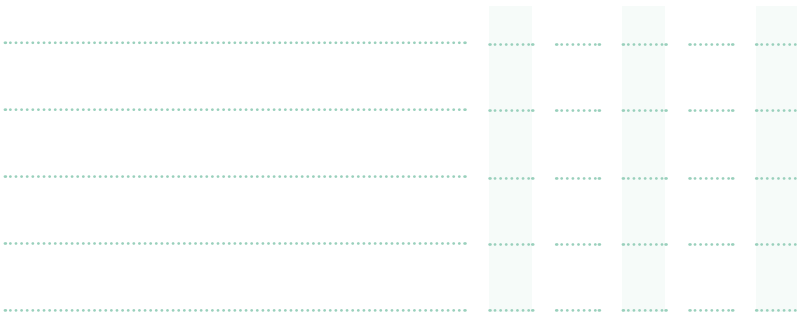


Wohlfühllevel

Wie geht es uns denn heute? Bewerte die folgenden Aussagen von 0 bis 10. Mach diese Übung alle drei Monate, um eine Veränderung zu sehen.



Überlege dir noch weitere Aussagen, die du gerne beobachten möchtest.



Vielen Dank

Dankbarkeit hilft uns, das Leben zu ehren. In dem Moment, in dem du dir bewusst machst, welche kleinen und großen Dinge du schon hast, lernst du diese wertzuschätzen. Schönheit steckt in so vielem um uns herum, gerade in Dingen, die wir für selbstverständlich halten. Sei es die gemütliche, aber kleine Wohnung, die treue, aber verplante Freundin oder das Winterwetter, das zwar kalt, aber immerhin nicht nass ist. Oft sehen wir nur das Negative, regen uns auf, weil die Realität nicht an unser perfektes Bild im Kopf heranreicht. Dabei sollten wir doch dankbar sein, dass es diese Menschen und Dinge und Orte gibt. Regelmäßige Dankbarkeitsübungen helfen dir, bewusster und glücklicher zu leben. Liste alle Dinge auf, für die du derzeit dankbar bist, und beobachte, wie du dich danach fühlst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anleitung Terminkalender

Wir erklären dir nun kurz, wie du den Terminkalender-Teil von *Ein guter Plan* benutzen kannst. Verwende nur die Werkzeuge, die dir gefallen, und verschwende keine Energie damit, dich zu etwas zu zwingen. Liegt es dir zum Beispiel nicht, täglich dein Wohlbefinden zu analysieren: Lass es einfach. *Ein guter Plan* begleitet dich ein Jahr lang, Tag für Tag. Quäle dich also nicht täglich mit Aufgaben, die dir gar nicht liegen.

So handhaben wir Feier- und Geburtstage

Wichtig: In der Wochenansicht sind nur die gesetzlichen deutschen Feiertage vermerkt! Trage also als Erstes die spezifischen Feiertage für dein Bundesland in den Terminkalender ein. Du findest sie in der Jahresübersicht. Eine Übersicht für Geburtstage findest du ab Seite 46. Trage dort das Datum und den Namen der Person ein. Geschenkideen kannst du übrigens das ganze Jahr über auf der Liste am Ende dieses Planers sammeln.



Monatsplanung: Normaler Tag, Feiertag in allen Bundesländern, Feiertag in bestimmten Bundesländern

Der Aufbau der Wochenansicht: Termine

Dieser Terminkalender-Teil besteht aus je einer Doppelseite pro Woche. Links hast du Platz für deine Termine. Die meisten Menschen haben selten mehr als fünf davon am Tag. Der Platz reicht dir hoffentlich.

Ganz oben neben dem Datum findest du Hinweise auf bundesweite Feiertage in Grün oder andere Besonderheiten des Tages in Grau. Wir haben Vollmond mit ● markiert. Mach mit dieser Information, was du möchtest (ignorieren, Kristalle aufladen ...).











Wochenansicht: Feiertag in allen Bundesländern, Hinweis auf Besonderheit, Vollmond

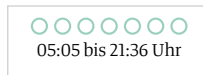
Jeder Tag hat ganz rechts die *Achtsamkeitsampel*. Hier kannst du mit nur einem Strich verschiedene Faktoren, die dein Wohlbefinden stark beeinflussen, bewerten. So erkennst du Stressmuster schnell. Schon die wenigen Sekunden Reflexion, die dafür nötig sind, lenken den Fokus auf deinen Allgemeinzustand.

Die Achtsamkeitsampel erklärt

Bewerte folgende Faktoren auf einer Skala von eins bis fünf, indem du die Kästchen markierst. Dies geht mit einem Strich und dauert nur wenige Sekunden.

Schlaf		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laune		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernährung		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trinken		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktivität		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wellness		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soziales		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stress		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auf der linken Seite findest du unten rechts einen kleinen Habit-Tracker. Damit kannst du eine gute Gewohnheit verfolgen. Jeder Kreis steht für einen der sieben Tage der Woche. Mache einfach jeden Tag ein Kreuzchen, wenn du der Gewohnheit gerecht geworden bist. Du kannst die Gewohnheit in jeder Monatsplanung definieren. Weitere Habit-Tracker findest du in den Monatsreflexionen. Die Uhrzeiten darunter nennen dir Sonnenauf- und untergang. Dies ist nur ein Näherungswert, es sei denn, du wohnst exakt in der Mitte von Deutschland – darauf basieren diese Zahlen nämlich.



Habit-Tracker oder der kleinste Konfetti-Bastelbogen der Welt: Du entscheidest!

Ein guter Tipp: Un-Termine

Markiere dir jeden Sonntag einen Un-Termin für die kommende Woche. Dies sind kleine Zeiteinheiten nur für dich. Sie dienen deiner psychischen Gesundheit. Behandle sie mit mindestens derselben Wichtigkeit wie berufliche Termine oder Freizeitaktivitäten. Es ist dein Leben, du musst dich vor niemandem rechtfertigen. Nutze diese Einheiten für Reflexion, die Benutzung von *Ein guter Plan*, zum Meditieren, Lesen, Spielen oder für den Mittagsschlaf. Je mehr es deiner Regeneration und Ruhe dient, desto besser. Sei stolz auf diese Zeit! Verteidige sie mit allen Mitteln.

Der Aufbau der Wochenansicht: Aufgaben

Auf der rechten Seite gibt es viel Platz für deine Aufgaben. Wir trennen hier zwischen Pflicht (deine beruflichen Aufgaben) und Kür (deine privaten Aufgaben). Wir haben versucht, einen Kompromiss zwischen freier Fläche und vorgefertigter To-do-Liste zu finden. Trage bei Kür möglichst nicht nur ungeliebte Aufgaben wie Wäschewaschen und Rechnungen bezahlen ein, sondern versuche schon am Wochenstart, die Namen von Freund*innen und Familienmitgliedern einzutragen, mit denen du in der Woche Kontakt haben möchtest. Auch Wellness-Aktivitäten wie Sport, Massagen, Sauna und Meditation sollten zu deinen To-dos gehören. Du hast jedes Recht der Welt, diesen Dingen mindestens so viel Wichtigkeit zu geben wie den Aufgaben, mit denen du dein Geld verdienst.

Unten kannst du den Fokus der Woche definieren, damit du immer Klarheit über dein wichtigstes Projekt hast. Am besten definierst du ihn direkt zu Beginn der Woche. Es ist leicht, in der Hektik des Alltags ins Mikromanagement zu verfallen und dich von einer kleinen Aufgabe zur nächsten zu hangeln und dabei das große Ganze zu übersehen.

Darunter haben wir dir jede Woche einen mehr oder weniger nützlichen Tipp zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Gesundheit aufgeschrieben. Es sind kleine Gedankenankeregungen, die dich mal mehr und mal weniger inspirieren werden. Manchmal sind sie pragmatisch, manchmal pathetisch. In diesen Achtsamkeitstipps nehmen wir ab und zu Bezug zu Studien. Da dort kein Platz für Quellenangaben ist, haben wir die betreffenden Stellen mit ⁵ markiert. Auf einguterplan.de/quellen findest du Links zu diesen Studien.

Die Reflexionen

Nach jedem Monat findest du zwei Seiten mit Reflexionen und zwei Seiten für die Planung des nächsten Monats. Viele Nutzer*innen von *Ein guter Plan* halten diese vier Seiten für die wertvollste Technik. Jeden Monat einmal innehalten und sich das Geschaffte verinnerlichen, hat eine ungemein heilende und entschleunigende Wirkung. Oft vergisst man einfach, was man im Alltagsstress so alles erledigt hat. Aber nichts, was man im Leben schafft, ist selbstverständlich. Diese Reflexionen sind also ein guter Moment, um sich selber ein bisschen zu feiern. Dort findest du auch einen Habit-Tracker. Definiere jeden Monat bis zu vier gute Gewohnheiten, denen du fröhnen möchtest, und mache jeden Tag ein Kreuzchen, wenn du erfolgreich warst.

Beachte auch, dass du alle Highlights des Monats in die Liste ganz am Ende des Buches übertragen kannst. Dann hast du eine tolle Übersicht mit all den schönen Dingen, die passiert sind. Probleme und Sorgen haben die leidige Eigenart, sehr laut in deinem Kopf umherzuturnen. Aber wenn wir uns an das Gute erinnern, geben wir den negativen Gedanken weniger Macht.

Abschließend möchten wir dazu aber noch mal erwähnen, dass es kein Drama ist, wenn dein Leben nicht nur aus Highlights besteht und deine Liste mit positiven Ereignissen nicht schon nach zwei Wochen überquillt. Das Stichwort lautet *Emodiversity*. Menschen sind mental gesünder, wenn sie alle Facetten der Gefühlswelt erleben. Dazu gehören eben auch Wut, Trauer und sogar Langeweile.

D	Weihnachten	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
BB	22.12.18–05.01.19	04.02.–09.02.19	15.04.–26.04.19	31.05.19	20.06.–03.08.19	04.10.–18.10.19	23.12.19–03.01.20
BE	22.12.18–05.01.19	04.02.–09.02.19	15.04.–26.04.19	31.05.+11.06.19	20.06.–02.08.19	04.10.+07.–19.10.19	23.12.19–04.01.20
BW	24.12.18–05.01.19	04.03.–08.03.19***	15.04.–27.04.19	11.06.–21.06.19	29.07.–10.09.19	28.10.–30.10.19	23.12.19–04.01.20
BY	22.12.18–05.01.19	04.03.–08.03.19*	15.04.–27.04.19	11.06.–21.06.19	29.07.–09.09.19	28.10.–31.10.+20.11.19**	23.12.19–04.01.20
HB	24.12.18–04.01.19	31.01.–01.02.19	06.04.–23.04.19	31.05.+11.06.19	04.07.–14.08.19	04.10.–18.10.19	21.12.19–06.01.20
HE	24.12.18–12.01.19	–	14.04.–27.04.19	–	01.07.–09.08.19	30.09.–12.10.19	23.12.19–11.01.20
HH	20.12.18–04.01.19	01.02.19	04.03.–15.03.19	13.05.–17.05.+31.05.19	27.06.–07.08.19	04.10.–18.10.19	23.12.19–03.01.20
MV	24.12.18–05.01.19	04.02.–15.02.19	15.04.–24.04.19	31.05.+07.06.–11.06.19	01.07.–10.08.19	04.10.+07.10.–12.10.+01.11.19	23.12.19–04.01.20
NI	24.12.18–04.01.19	31.01.–01.02.19	08.04.–23.04.19	31.05.+11.06.19	04.07.–14.08.19	04.10.–18.10.19	23.12.19–06.01.20
NRW	21.12.18–04.01.19	–	15.04.–27.04.19	11.06.19	15.07.–27.08.19	14.10.–26.10.19	23.12.19–06.01.20
RP	20.12.18–04.01.19	25.02.–01.03.19	23.04.–30.04.19	–	01.07.–09.08.19	30.09.–11.10.19	23.12.19–06.01.20
SL	20.12.18–04.01.19	25.02.–05.03.19	17.04.–26.04.19	–	01.07.–09.08.19	07.10.–18.10.19	23.12.19–03.01.20
SN	22.12.18–04.01.19	18.02.–02.03.19	19.04.–26.04.19	31.05.19	08.07.–16.08.19	14.10.–25.10.19	21.12.19–03.01.20
ST	19.12.18–04.01.19	11.02.–15.02.19	18.04.–30.04.19	31.05.–01.06.19	04.07.–14.08.19	04.10.–11.10.+01.11.19	23.12.19–04.01.20
SH	21.12.18–04.01.19	–	04.04.–18.04.19	31.05.19	01.07.–10.08.19	04.10.–18.10.19	23.12.19–06.01.20
TH	21.12.18–04.01.19	11.02.–15.02.19	15.04.–27.04.19	31.05.19	08.07.–17.08.19	07.10.–19.10.19	21.12.19–03.01.20

* Heißen in Bayern Frühjahrsferien ** 20.11. nur für Schüler*innen frei, nicht für Lehrer*innen ***Bewegliche Ferientage

Österreich	Weihnachten	Semester	Ostern	Pfingsten	Sommer	Weihnachten
Burgenland	11.11.+24.12.18–06.01.19	11.02.–16.02.19	13.04.–23.04.19	08.06.–11.06.19	29.06.–01.09.19	11.11.+23.12.19–06.01.20
Kärnten	24.12.18–06.01.19	11.02.–16.02.19	19.03.+13.04.–23.04.19	08.06.–11.06.19	06.07.–08.09.19	23.12.19–06.01.20
Niederösterreich	15.11.+24.12.18–06.01.19	04.02.–09.02.19	13.04.–23.04.19	08.06.–11.06.19	29.06.–01.09.19	15.11.+23.12.19–06.01.20
Oberösterreich	24.12.18–06.01.19	18.02.–23.02.19	13.04.–23.04.+04.05.19	08.06.–11.06.19	06.07.–08.09.19	23.12.19–06.01.20
Salzburg	24.12.18–06.01.19	11.02.–16.02.19	13.04.–23.04.19	08.06.–11.06.19	06.07.–08.09.+24.09.19	23.12.19–06.01.20
Steiermark	24.12.18–06.01.19	18.02.–23.02.19	19.03.+13.04.–23.04.19	08.06.–11.06.19	06.07.–08.09.19	23.12.19–06.01.20
Tirol	24.12.18–06.01.19	11.02.–16.02.19	19.03.+13.04.–23.04.19	08.06.–11.06.19	06.07.–08.09.19	23.12.19–06.01.20
Vorarlberg	24.12.18–06.01.19	11.02.–16.02.19	19.03.+13.04.–23.04.19	08.06.–11.06.19	06.07.–08.09.19	23.12.19–06.01.20
Wien	15.11.+24.12.18–06.01.19	04.02.–09.02.19	13.04.–23.04.19	08.06.–11.06.19	29.06.–01.09.19	15.11.+23.12.19–06.01.20

Feiertage in Österreich

Nur gesetzliche Feiertage
01.01.19 Neujahr
06.01.19 Heilige Drei Könige
22.04.19 Ostermontag
01.05.19 Staatsfeiertag
30.05.19 Christi Himmelfahrt
10.06.19 Pfingstmontag
20.06.19 Fronleichnam
15.08.19 Mariä Himmelfahrt
26.10.19 Nationalfeiertag
01.11.19 Allerheiligen
08.12.19 Mariä Empfängnis
25.12.19 Weihnachten
26.12.19 Stefanitag

Islamische Feiertage

06.05.–04.06.19 Ramadan
05.06.–07.06.19 Fastenbrechen
11.08.–15.08.19 Opferfest
31.08.19 Islamisches Neujahr

Jüdische Feiertage

19.04.–27.04.19 Pessach
08.05.–09.05.19 Unabhängigkeitstag
08.06.–10.06.19 Wochenfest
29.09.–01.10.19 Neujahr
08.10.–09.10.19 Versöhnungstag
13.10.–20.10.19 Laubhüttenfest
20.10.–22.10.19 Schlussfest/Torafest

Jan 19	Feb 19	Mär 19	Apr 19	Mai 19	Jun 19
1 Neujahr	1	1	1 W14	1 Tag der Arbeit	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3 W23
4	4 W6	4 W10	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6*	6	6	6	6 W19	6
7 W2	7	7	7	7	7
8	8	8	8 W15	8	8
9	9	9	9	9	9*
10	10	10	10	10	10 Pfingstmontag W24
11	11 W7	11 W11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13 W20	13
14 W3	14	14	14	14	14
15	15	15	15 W16	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17 W25
18	18 W8	18 W12	18	18	18
19	19	19	19 Karfreitag	19	19
20	20	20	20	20 W21	20*
21 W4	21	21	21*	21	21
22	22	22	22 Ostermontag W17	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24 W26
25	25 W9	25 W13	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27 W22	27
28 W5	28	28	28	28	28
29		29	29 W18	29	29
30		30	30	30 Christi Himmelfahrt	30
31		31		31	

06.01. Heilige Drei Könige; *Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen-Anhalt*

21.04. Ostersonntag; *Brandenburg*

09.06. Pfingstsonntag; *Brandenburg*

20.06. Fronleichnam; *Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland*

Jul 19	Aug 19	Sep 19	Okt 19	Nov 19	Dez 19
1 ^{W27}	1	1	1	1*	1
2	2	2 ^{W36}	2	2	2 ^{W49}
3	3	3	3 ^{T. d. Deutschen Einheit}	3	3
4	4	4	4	4 ^{W45}	4
5	5 ^{W32}	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7 ^{W41}	7	7
8 ^{W28}	8	8	8	8	8
9	9	9 ^{W37}	9	9	9 ^{W50}
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11 ^{W46}	11
12	12 ^{W33}	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14 ^{W42}	14	14
15 ^{W29}	15*	15	15	15	15
16	16	16 ^{W38}	16	16	16 ^{W51}
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18 ^{W47}	18
19	19 ^{W34}	19	19	19	19
20	20	20	20	20*	20
21	21	21	21 ^{W43}	21	21
22 ^{W30}	22	22	22	22	22
23	23	23 ^{W39}	23	23	23 ^{W52}
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25 ^{W48}	25 ^{1. Weihnachtstag}
26	26 ^{W35}	26	26	26	26 ^{2. Weihnachtstag}
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28 ^{W44}	28	28
29 ^{W31}	29	29	29	29	29
30	30	30 ^{W40}	30	30	30 ^{W1}
31	31		31*		31

15.08. Mariä Himmelfahrt; Bayern (nicht alle Gemeinden) und Saarland

31.10. Reformationstag; Brandenburg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen

01.11. Allerheiligen; Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland

20.11. Buß- und Bettag; Sachsen

Jan 20	Feb 20	Mär 20	Apr 20	Mai 20	Jun 20
1 Neujahr	1	1	1	1 Tag der Arbeit	1 Pfingstmontag W23
2	2	2 W10	2	2	2
3	3 W6	3	3	3	3
4	4	4	4	4 W19	4
5	5	5	5	5	5
6* W2	6	6	6 W15	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8 W24
9	9	9 W11	9	9	9
10	10 W7	10	10 Karfreitag	10	10
11	11	11	11	11 W20	11*
12	12	12	12*	12	12
13 W3	13	13	13 Ostermontag W16	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15 W25
16	16	16 W12	16	16	16
17	17 W8	17	17	17	17
18	18	18	18	18 W21	18
19	19	19	19	19	19
20 W4	20	20	20 W17	20	20
21	21	21	21	21 Christi Himmelfahrt	21
22	22	22	22	22	22 W26
23	23	23 W13	23	23	23
24	24 W9	24	24	24	24
25	25	25	25	25 W22	25
26	26	26	26	26	26
27 W5	27	27	27 W18	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29 W27
30		30 W14	30	30	30
31		31		31*	

06.01. Heilige Drei Könige; *Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen-Anhalt*

12.04. Ostersonntag; *Brandenburg*

31.05. Pfingstsonntag; *Brandenburg*

11.06. Fronleichnam; *Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland*

Jul 20	Aug 20	Sep 20	Okt 20	Nov 20	Dez 20
1	1	1	1	1*	1
2	2	2	2	2 ^{W45}	2
3	3 ^{W32}	3	3 ^{T. d. Deutschen Einheit}	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5 ^{W41}	5	5
6 ^{W28}	6	6	6	6	6
7	7	7 ^{W37}	7	7	7 ^{W50}
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9 ^{W46}	9
10	10 ^{W33}	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12 ^{W42}	12	12
13 ^{W29}	13	13	13	13	13
14	14	14 ^{W38}	14	14	14 ^{W51}
15	15*	15	15	15	15
16	16	16	16	16 ^{W47}	16
17	17 ^{W34}	17	17	17	17
18	18	18	18	18*	18
19	19	19	19 ^{W43}	19	19
20 ^{W30}	20	20	20	20	20
21	21	21 ^{W39}	21	21	21 ^{W52}
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23 ^{W48}	23
24	24 ^{W35}	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25 ^{1. Weihnachtstag}
26	26	26	26 ^{W44}	26	26 ^{2. Weihnachtstag}
27 ^{W31}	27	27	27	27	27
28	28	28 ^{W40}	28	28	28 ^{W53}
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30 ^{W49}	30
31	31 ^{W36}		31*		31

15.08. Mariä Himmelfahrt; Bayern (nicht alle Gemeinden) und Saarland

31.10. Reformationstag; Brandenburg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen

01.11. Allerheiligen; Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland

18.11. Buß- und Bettag; Sachsen

Jahresreflexion 2018

Das lief gut

Dafür bin ich dankbar

Diese Ziele habe ich erreicht

Das habe ich gelernt

Fokus und Ziele in 2019

Wichtige Meilensteine in 2019

.....
.....
.....
.....
.....

Vorschau 2019

Darauf freue ich mich

.....
.....
.....
.....

Das wird eine Herausforderung

.....
.....
.....

Fokus und Ziele im Januar

Wichtige Meilensteine im Januar

.....
.....
.....
.....
.....

Vorschau Januar

Darauf freue ich mich

.....

Das wird eine Herausforderung

.....

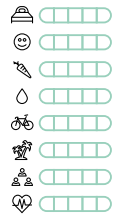
Das beobachte ich mit dem wöchentlichen Habit-Tracker

.....

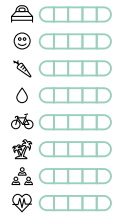
Planung Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
31	1 Neujahr	2	3	4	5	6*
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

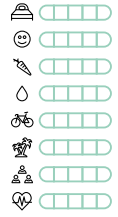
Montag 31. Dezember *Silvester*



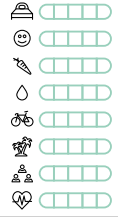
Dienstag 1. Januar *Neujahr*



Mittwoch 2. Januar



Donnerstag 3. Januar



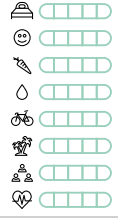
Freitag 4. Januar



Samstag 5. Januar



Sonntag 6. Januar



Januar
1. Woche

Sorgen sind wie Nudeln: Man macht sich immer zu viele.

○○○○○○○
08:22 bis 16:22 Uhr

Aufgaben

Pflicht

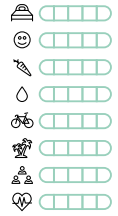
Kür

Notizen

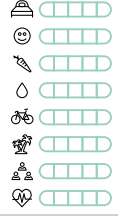
Fokus der Woche

Auch gut gemeinte Ratschläge zu Achtsamkeit und Stressvermeidung können Stress auslösen. Denn wenn du dich mit diesen Themen beschäftigst, fragst du dich vielleicht unweigerlich, ob du achtsam genug lebst und welche Techniken du noch alle lernen müsstest. Beachte das auch beim Lesen unserer Tipps. Es geht nicht darum, jeden Tipp zu befolgen und das ganze Repertoire an Techniken zu erlernen. Atme also tief durch und verabschiede dich von der Vorstellung, dass mentale Gesundheit ein Wettrennen ist und es Fleißpunkte fürs Auswendiglernen gibt. Nimm nur Handlungsideen an, die sich spontan gut anfühlen. Eine gute Idee ist es, dir die Tipps, die du später einmal ausprobieren möchtest, an der unteren Blattkante mit einem Textmarker zu markieren. Dann findest du sie schnell wieder.

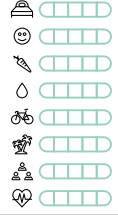
Montag 7. Januar



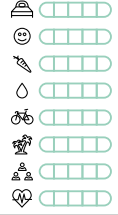
Dienstag 8. Januar



Mittwoch 9. Januar



Donnerstag 10. Januar



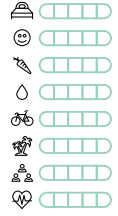
Freitag 11. Januar



Samstag 12. Januar



Sonntag 13. Januar



Monatsreflexion Januar

Das lief gut

Das lief nicht so gut

Diese Ziele habe ich erreicht

Dafür bin ich dankbar

Das habe ich gelernt

Achtsamkeitsampel Januar

Hier kannst du alle Faktoren der Achtsamkeitsampel noch mal für den gesamten Monat bewerten und Erkenntnisse dazu notieren.

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fokus und Ziele im Februar

Wichtige Meilensteine im Februar

.....
.....
.....
.....
.....

Vorschau Februar

Darauf freue ich mich

.....

Das wird eine Herausforderung

.....

Das beobachte ich mit dem wöchentlichen Habit-Tracker

.....

Planung Februar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	1	2	3

Jahresreflexion 2019

Das lief gut

Dafür bin ich dankbar

Diese Ziele habe ich erreicht

Das habe ich gelernt

Fokus und Ziele in 2020

Wichtige Meilensteine in 2020

.....
.....
.....
.....
.....

Vorschau 2020

Darauf freue ich mich

.....
.....
.....
.....

Das wird eine Herausforderung

.....
.....
.....

Deine Highlights in 2019

Sammele hier die tollen Momente des Jahres. Diese kleine Liste des Glücks kann dir helfen, dich an gute Zeiten zu erinnern und Dankbarkeit zu zeigen.

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

Anschaffungen

Schreibe hier alle größeren Anschaffungen für 2019 auf und bewerte, wie nötig du sie wirklich brauchst (1 = nicht nötig bis 10 = sehr nötig).

.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

Semesterplan

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—

