

Dein 7-Tage Fortschritts-Log(Protokoll)

Hake jeden Tag ab, wenn du das Audio gehört hast.

| Tag | Audio gehört? | Craving(Verlangen) -Stärke (0-10) | Mein Erfolg des Tages |
|-----|--------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | _____ | |
| 2 | <input type="checkbox"/> | _____ | |
| 3 | <input type="checkbox"/> | _____ | |
| 4 | <input type="checkbox"/> | _____ | |
| 5 | <input type="checkbox"/> | _____ | |
| 6 | <input type="checkbox"/> | _____ | |
| 7 | <input type="checkbox"/> | _____ | |