

Entwickle eine Morgenroutine

Denke daran, dass bereits 5 Minuten am Morgen genügen können, um entspannter in den Tag zu starten. Wichtig ist, dass dein Morgenritual frei gewählt ist, zu dir passt und täglich umgesetzt wird, damit du dauerhaft dranbleibst.

Welche Dinge sind mir wichtig, um morgens selbstbestimmt und entspannt in den Tag zu starten?

Ich kann hierfür min/Tag aufbringen

Was bin ich bereit dafür zu investieren?

TIPP: Vorfreude ist die schönste Freude. Denke bereits vor dem Einschlafen an dein Morgenritual und freue dich drauf.

WORKSHEET DEINE MORGENROUTINE

Wann stehst du auf?

Was sind deine Gewohnheiten?

Wie fühlst du dich morgens?

Was beeinflusst deinen Morgen?
Schreibe positive und negative Eigenschaften auf.