

Morgenroutine leicht gemacht

für einen wundervollen
Start in den Tag
mit mehr Energie
und Leichtigkeit



Deine Morgenroutine

schön, dass du bereit bist,
für deine neue
Morgenroutine



Wofür ist das überhaupt wichtig?

- ➔ Entspannung & Stressreduktion
- ➔ Steigerung deiner
Konzentration & Motivation
- ➔ Deine Energie steigt & du wirst
dich in deinem Körper viel wohler fühlen
- ➔ Du hast einen wundervollen
Start in den neuen Tag



Beginne Deinen Tag mit einer Routine für Dich,
um ganz bei Dir anzukommen.

Wie sieht deine Morgenroutine zurzeit aus?

Welche Routinen hast Du allgemein? Welche
sind dienlich und welche nicht?

Was kannst Du verbessern?

Beginne Deinen Tag mit einer Routine für Dich,
um ganz bei Dir anzukommen.

Erstelle ein DANKBARKEITS Buch



Warum ist Dankbarkeit so wichtig?

◆ Wer dankbar ist, steigert sein Wohlbefinden

◆ Wer dankbar ist, leidet weniger unter Schlafstörungen
Angstzustände und Depressionen

◆ Durch Dankbarkeit werden Glückshormone
ausgeschüttet, und Stresshormone dadurch reduziert

Wofür bist Du heute dankbar?

Mein Commitment

Mache diesen Vertrag mit Dir, dass Du die nächsten 21 Tage diese Routine anwendest



Ich _____

verspreche mir hiermit, dass ich die nächsten 21 Tage jeden Morgen meine Morgen-Routine durchführe. Ich übernehme die Verantwortung zu 100%. Ich weiß, dass alles in mir steckt, um meine höchste Version von mir selbst zu leben.

In Liebe und Dankbarkeit.

Datum: _____

Unterschrift: _____