Meine perfekte Morgenroutine

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Minuten | Aktivität | Beinhaltet |
| 5 |  |  |
| 5 (10) |  |  |
| 5 (15) |  |  |
| 5 (20) |  |  |
| 5 (25) |  |  |
| 5 (30) |  |  |
| 5 (35) |  |  |
| 5 (40) |  |  |
| 5 (45) |  |  |
| 5 (50) |  |  |
| 5 (55) |  |  |
| 5 (60) |  |  |

Ideen

**Zahnhygiene:** Zähne putzen, Ölziehen (Kokos- oder Sesamöl), Zahnseide, Zunge schaben, Mundspülung; **Atemübungen**: Pranayama, Wim Hof …; **Sporteinheit**: Aufwärmen, kleines Workout, Yoga, Joggen, Spaziergang, Fahrradfahren …; **Meditieren**: Atem, geführt, ungeführt, Dankbarkeit …; **Affirmationen:** Immer positive Gefühle hervorrufend; **Visualisierungen:** Den Ablauf des neuen Tages, übergeordnete Ziele, die motivieren, evtl. Visionboard; **Lesen; Informieren:** Wichtige Nachrichten hören, schauen, lesen, bspw. Tagesschau in 100 Sekunden; **Journaling**: Aktuelle Gedanken u. Erlebnisse aufschreiben; **Licht tanken**: stellt die innere Uhr; **Warmes Wasser oder Tee trinken**: regt Kreislauf an; **Aufräumen; To-Dos planen, Wechseldusche:** Kreislauf; **Körperhygiene:** Rasieren, Duschen etc.; **Styling; Frühstücken; Sonstiges:** Sich selbst loben, Räume lüften, Lieblingsmusik hören, inspirierendes Video schauen;

**Vermeide:** Snooze-Button, Social-Media