

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