

MORGENROUTINE IDEEN

Hej!

Hier findest du ein paar Ideen, die sich als Morgenroutine hervorragend eignen. Suche dir für den Anfang aus jeder Kategorie eine aus und versuche sie an mindestens 4 von 7 Tagen in der Woche für mindestens vier Wochen durchzuführen. Nach vier Wochen ziehe ein kurzes Fazit, tausche aus oder ergänze. Du wirst schon ganz bald merken, dass eine Morgenroutine den Start in den Tag maßgeblich ändert.

Ganz viel Spaß und einen entspannten Morgen!

Reinigung/ Detox

- vor 6 Uhr aufstehen
- Zunge schaben
- Öl ziehen
- Zähne putzen
- Nasendusche
- heißes Wasser trinken

Achtsamkeit/ Bewegung

- Yoga
- Meditation
- Affirmationen
- Dankbarkeits-Übung
- Spaziergang
- Atemübung

Schreiben/ lesen

- Journaling
- lesen
- Tagebuch