MORGENROUTINE FÜR EINEN KLAREN START

Der Morgen prägt oft den ganzen Tag. Eine kleine, bewusste Routine kann Wunder wirken, ohne dass du früher aufstehen musst.

Beispiele für eine Morgenroutine:

- Aufstehen, Fenster öffnen, tief atmen
- Glas Wasser trinken
- 5 Minuten Strecken oder Dehnen
- Kurz aufschreiben: Was wird heute wichtig?
- Ohne Handy starten

Übung:

Stelle dir deine ideale Morgenroutine zusammen:

1. _____
2. _____
3. _____

© Christl Lang | www.christllang.com | Für persönliche Nutzung bestimmt | Weitergabe nur mit ausdrücklicher Genehmigung | Kontakt: christl@christllang.com

MORGENROUTINE FÜR EINEN KLAREN START

Teste sie eine Woche lang – nicht perfekt, einfach regelmäßig.

Welche Routine/n behältst du bei?

1. _____
2. _____
3. _____

Praxis-Tipp:

Beginne mit einem einzigen festen Element, zum Beispiel dem Wasser oder dem Strecken. Mehr kannst du später ergänzen.

Ein kleiner Klick – und du bist dort, wo noch viel mehr auf dich wartet.

© Christl Lang | www.christllang.com | Für persönliche Nutzung bestimmt | Weitergabe nur mit ausdrücklicher Genehmigung | Kontakt: christl@christllang.com