



Deine Abendroutine! Ein wunderbarer Abschluss Deines Tages.

Eine Abendroutine fährt Dich herunter, macht Dir den Tag und Dein Erleben bewusster und bringt Dich hinüber in eine Gute Nacht.

Ich liebe den Abend. Ich liebe es, mir Kerzen anzumachen oder schummrige Licht. Ich liebe es, mich mit leiser Entspannungsmusik und vielleicht Yoga oder einem guten Buch in eine super gechillte Stimmung zu bringen. Ich liebe es!

Und ja, vielleicht hast Du schon eine Abendroutine, aber dann lass sie uns doch einfach nochmal gemeinsam checken. Und wenn Du noch gar keine hast, umso besser, dann kannst Du Dir jetzt eine kreieren.

Und für die Abendroutine gilt dasselbe, wie für die Morgenroutine. Sie sollte aus diesen Inhalten bestehen:

- Sie ist selbst gewählt
- Sie wird gezielt gestaltet
- Sie wird täglich umgesetzt
- Sie bringt positive Effekte mit sich
- Sie ist auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt
- Sie wird langfristig beibehalten

Erfolgreiche Menschen und glückliche Menschen wissen, dass ihr Erfolg und ihr Glück sehr viel mit ihrer mentalen und physischen Gesundheit zu tun hat und deswegen tun sie auch viel dafür, um gut schlafen zu können, um kraftvoll wieder zu erwachen und die positiven Dinge mit in den Schlaf zu nehmen, damit es ihren Mindset stärkt.

Eine Abendroutine beruhigt Deinen Geist und auch Deinen Körper, da ganz genau feststeht, wie das eine auf das andere folgt. Es ist halt eine Routine und allein das entspannt schon total.

Häufige Fehler bei einer Abendroutine:

- Ausreden, sie heute nicht zu machen
- Ablenkungen während der Abendroutine
- Hektik während der Abendroutine
- Planlosigkeit während der Abendroutine
- Keine eigene Abendroutine, sondern eine nachgemachte imitieren
- Sprunghaftigkeit, zu viele Änderungen während der Abendroutine

Beispiel für eine Abendroutine:

21:00 Handy, PC und TV ausmachen

21.10 Kerzen anzünden

21:15 Einen Tee kochen & in einer Lieblingstasse trinken

21:20 Chillige Entspannungsmusik anmachen

21:30 Die Yogamatte ausrollen und z. B. YIN YOGA machen (Entspannung & Stretch)

22:00 Den nächsten Tag vorbereiten

22.15 Dankbarkeitstagebuch schreiben

22:30 Schlafen gehen

Beispiele für Inhalte Deiner neuen Abendroutine:

- Ab einer bestimmten Uhrzeit Handy, TV und PC aus machen
- Entspannungsmusik
- Körper dehnen
- Einen Tee trinken
- Auf der Couch mit Decke ein gutes Buch lesen
- Meditieren
- Yoga machen
- Den nächsten Tag planen, To do Liste
- Den Tag und mich selbst reflektieren
- Visualisieren meiner Ziele
- Intensive Zeit mit dem Partner oder Kind erleben
- Schlaf einplanen. Wie viele Stunden brauche ich, um ausgeruht zu sein?
- Negative Gedanken in positive umwandeln, ganz bewusst!
- Dankbarkeitstagebuch schreiben
- Kleidung für den nächsten Tag rauslegen
- Frühstück vorbereiten (Oatmeal)
- Lavendelduft im Schlafzimmer (Duftlampe, Pumpspray)
- Einen abendlichen Spaziergang machen

Und nun ist es an Dir, deine eigene individuelle Abendroutine zu planen. Es kann sein, dass Du erst mehrere Dinge ausprobieren musst, bevor sie komplett feststeht. Viel Spaß dabei ☺

Alles Liebe

Yvonne