



Deine Morgenroutine! Der perfekte Start in den Tag.

Neue Routinen sparen Zeit, geben Dir Energie, helfen Dir dabei, Dich durch den Tag zu tragen und neue, positive Dinge in deinem Leben zu festigen.

Sicher haben es schon viele von euch gehört, aber was ist eine Morgenroutine eigentlich? Wahrscheinlich hat jede von euch sogar schon eine kleine Morgenroutine. Eine Routine ist einfach ein Ablauf, der jeden Tag gleich läuft. Aufstehen, Kaffee trinken, duschen, Zähne putzen, schminken, Haare föhnen etc. Doch Du kannst in deine Morgenroutine noch mehr Dinge einbauen, die Dir nützlich sein können. Vor allem, wenn Du Deine Selbstliebe stärken und Dein Leben richtig im Griff haben möchtest.

Deine Morgenroutine 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

Eine Morgenroutine muss nicht 2 Stunden dauern, es kann auch weniger Zeit dafür in Anspruch genommen werden. Je mehr, desto besser. Das ist klar. Wie effektiv ist das wohl für Dich, wenn Du z.B. morgens schon eine Stunde nur etwas für Dich getan hast? Glaub mir, das ist Lebensverändernd, denn Deine Selbstliebe stärkt sich dadurch Tag für Tag, denn der erste Mensch für den Du morgens etwas tust, bist Du selbst und das ist schön und gibt Kraft für den Tag. Und wer positiv in den Tag gestartet ist, der bleibt auch meist weiterhin positiv.

Häufige Fehler bei einer Morgenroutine:

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

Beispiel für eine Morgenroutine:

6:30 aufstehen
6:40 ein Glas Wasser trinken
6:50 Frischluft am Fenster tanken
7:00 kleine Sporteinheit von 20 min
7:30 Frühstück
7:50 Meditieren
8:00 To Do Liste checken
8:15 Haus verlassen

Beispiele für Inhalte Deiner neuen Morgenroutine:

- Früher Aufstehen
- Ausgiebig Frühstück
- Sport treiben
- Ein Glas Wasser trinken
- Kaffee oder Tee gemütlich zu sich nehmen
- Dehn- und Muskelübungen
- Musik hören und sich positiv aufladen
- Smartphone bewusst aus lassen
- Zeit für Kreativität und Inspiration
- Keine Emails lesen
- Ein Buch lesen
- Meditieren
- Yoga machen
- Dankbarkeitstagebuch schreiben
- Selbstreflexion üben
- Erfolgstagebuch führen
- Tagesplanung schreiben
- Einen morgendlichen Spaziergang machen

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

Alles Liebe

Yvonne