



Meine eigene Morgenroutine!

Wertvolle Zeit positiv nutzen...

Deine „Aufgaben“ für die 5. Woche „Zeit“

Auch dieses Mal sind es keine festen Aufgaben. Du musst selbst für Dich entscheiden, ob Du an deiner derzeitigen Morgenroutine noch etwas verbessern kannst, oder nicht. Wenn ja, dann bekommst Du hier ein paar Tipps, wie Du sie gestalten kannst.

Tipp 1: Kreiere Deine „eigene“ Morgenroutine

Mach keine Morgenroutine von anderen nach. Such Dir einfach ein paar Beispiele aus dem Internet oder überleg Dir selbst, was für Dich positiv wäre, wenn Du es direkt morgens in Deinen Alltag einbaust.

Tipp 2: Nimm Dir genug Zeit

Überlege wirklich ganz genau, wie viel Zeit Du morgens für eine Morgenroutine in Anspruch nehmen kannst. Reflektiere, welche positiven Auswirkungen das für Dich haben kann und entscheide dann weise, wie viel Zeit es sein soll.

Tipp 4: Stopf die Zeit nicht voll

Eins der wichtigsten Sachen bei einer Morgenroutine ist es, nicht in Stress zu geraten, deshalb rechne immer großzügig bei den Zeiten, die Du für die einzelnen Stationen festlegst. Und mach nicht mehr, als rein passt. Oder passe deine Zeit nach oben hin wieder an.

Tipp 5: Probiere einige Dinge aus, bevor Du sagst, das mag ich nicht

Manchmal hätte man nicht für möglich gehalten, wie toll Sport oder Yoga am Morgen ist, wenn man es nicht ausprobiert hätte. Manchmal hätte man sich nicht vorstellen können, dass Meditieren echt Spaß macht. Also probier auch mal Sachen aus, von denen Du dachtest, die passen nicht zu Dir. Ist ja eh nur n negativer Glaubenssatz ;-)

Tipp 6: Halte mindestens 21 Tage durch

Die meisten Dinge verfestigen sich nach 21 Tagen in deinem Gehirn und werden dann für selbstverständlich erachtet.

Tipp 7: Reflektiere die positiven Ergebnisse

Reflektion ist immer wichtig, um dem Körper, Geist und Seele zu zeigen, dass diese neuen Dinge dir gut tun und Du sie in deinem Leben integrieren möchtest.

Und jetzt viel Spaß beim Kreieren.

Yvonne