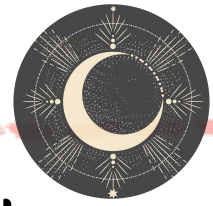

Morgenroutine

Abendroutine

TÄGLICH

1x PRO WOCHE

! Wichtig ist jedoch, dass man sich nicht zu viel für seine Routinen vornimmt!

Wenn du dir zu viel vornimmst verlierst du die Motivation bereits schon, bevor du überhaupt erst richtig damit startest. Baue dir daher lieber eine kleine Routine mit Abwechslung auf!

Deine Routine soll dir helfen, eine Struktur im Alltag aufzubauen. Besonders in diesen Zeiten ist es wichtig einen geregelten Ablauf zu haben!

Durch die Routine nimmst du dir täglich bewusst Zeit nur für dich und trainierst damit deine Achtsamkeit und deine Selbstliebe

Struktur und Organisation vermindert unnötigen Stress!