Morgenroutine Abendroutine

TÄGLICH

A large, empty rectangular box with a light gray border, intended for writing a daily morning routine.A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for writing a daily evening routine.

1x PRO WOCHE

A large, empty rectangular box with a light gray border, intended for writing a routine to be done once per week in the morning.A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for writing a routine to be done once per week in the evening.

UNTERWEGS MIT MIR

! 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!