

Morgenroutine: Guter Start in den Tag

Fünfmal schlummern und dich dann aus dem Bett zwingen: Dein Morgen kann auch anders aussehen. Gestalte deine eigene Morgenroutine und starte voller Energie in den Tag!

Los geht's: Wähle aus der folgenden Liste drei Aktivitäten und bau' dir deine Morgenroutine zusammen!

- ✓ 1 Glas Wasser trinken
- ✓ Laufen/Spazieren gehen
- ✓ Yoga machen
- ✓ Stretching machen
- ✓ Kurz unter die Dusche springen
- ✓ Deinen Tag auf einem Blatt Papier planen
- ✓ 3 Ziele für deinen Tag aufschreiben
- ✓ Ein paar Seiten lesen
- ✓ 10 Minuten meditieren
- ✓ 10 Minuten Work-Out machen
- ✓ Atemübungen durchführen
- ✓ 5-Minuten Stille und Tagträumen

Beim „Zusammenbauen“ deiner Routine ist es auch wichtig, manche Dinge bewusst wegzulassen – denn die bringen oft Stress:

- Social Media
- Screentime – Smartphone, Fernsehen oder Computer
- Aktivitäten für die Schule

Viel Spaß mit deiner neuen Morgenroutine!