

Bitte beachte Folgendes bei dieser Morgenroutine:

- Drucke dir den Plan (Seite 2) aus und hänge ihn so auf, dass du dich jeden Tag an deine Routine erinnerst.
- Nehme dir genug Zeit für deine Routine, um dich wirklich auf die Übungen einlassen zu können (1. Woche: 10 Minuten – 2. Woche: 20 Minuten – ab 3. Woche: 30 Minuten).
- Bei einer Unverträglichkeit von Zitronen, trinke das Glas Wasser ohne die Zitrone.
- „Sport oder Dehnübungen“: Hier geht es darum, am Morgen die müden Knochen in Bewegung zu bringen. Empfehlenswert sind Dehnübungen für den ganzen Körper, damit auch der ganze Körper in die Gänge kommt. Falls du unsicher bist welche Übungen die richtigen für dich sind, kannst dir im Internet einen Überblick verschaffen, oder dich an mich wenden.
- Alternativ zu der Meditation kannst du auch eine andere Achtsamkeits-Übung durchführen, wie z.B. einen Körper-Scan oder eine Atem-Übung (siehe Website).
- Lege dir ein Tagebuch an, um jeden Morgen die 3 Dinge aufzuschreiben, auf welche du dich freust und für welche du dankbar bist.
- Natürlich kannst du deine Morgenroutine nach belieben erweitern und anpassen. Und das solltest du auch. Es ist schließlich deine Morgenroutine. Dieser Plan stellt für dich eine Vorlage und Hilfe dar, um mit dem Aufbau einer solchen Routine zu beginnen.

Meine Morgenroutine

Woche 1	Woche 2	ab Woche 3
Ein Glas Wasser (400 ml) mit dem Saft 1/2 frischen Zitrone (bio)	Ein Glas Wasser (400 ml) mit dem Saft 1/2 frischen Zitrone (bio)	Ein Glas Wasser (400 ml) mit dem Saft 1/2 frischen Zitrone (bio)
Sport oder Dehnübungen deiner Wahl (5 Minuten)	Sport oder Dehnübungen deiner Wahl (10 Minuten)	Sport oder Dehnübungen deiner Wahl (15 Minuten)
/	Meditation / Achtsamkeitsübung	Meditation / Achtsamkeitsübung
<p>Lasse dich mental auf deinen Tag ein:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gebe dir und diesem Tag ein „JA“ 2. Besinne dich auf 3 Dinge des heutigen Tages, auf welche du dich freust. 3. Besinne dich auf 3 Dinge in deinem Leben, für welche du dankbar bist. 	<p>Lasse dich mental auf deinen Tag ein:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gebe dir und diesem Tag ein „JA“ 2. Besinne dich auf 3 Dinge des heutigen Tages, auf welche du dich freust. 3. Besinne dich auf 3 Dinge in deinem Leben, für welche du dankbar bist. 	<p>Lasse dich mental auf deinen Tag ein:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gebe dir und diesem Tag ein „JA“ 2. Besinne dich auf 3 Dinge des heutigen Tages, auf welche du dich freust. 3. Besinne dich auf 3 Dinge in deinem Leben, für welche du dankbar bist.