



ENTSPANNTER START IN DEN SCHULTAG

11 Mini-Routinen für dich

RITUALE FÜR DEN ABEND:

- To-do-Liste schreiben
- Tasche packen
- Klamotten rauslegen
- Meal Prep
- Handy weg vom Bett



MINI-MORGENROUTINE FÜR KÖRPER & GEIST:



- Räkeln & Gähnen
- 5 Finger-Dankbarkeit
- Worauf freue ich mich heute?

- Körper aufwecken
- Trinken
- Musik



“— HOW YOU START YOUR DAY IS HOW YOU LIVE
YOUR DAY. HOW YOU LIVE YOUR DAY IS
HOW YOU LIVE YOUR LIFE. —”

Louise Hay