

Meine Morgenroutine



Vorschläge:

2 Gläser Wasser trinken

Spülmaschine ausräumen

Wäsche falten

Yoga / Fitness

Waschmaschine ausräumen

Tag planen

Lunch richten

Bett ordentlich machen

Spazieren

gesund frühstücken

Zimmer stoßlüften

Tipp: Verbinde Deine neuen Routinen mit etwas, das Du bereits täglich machst: z.B. mache immer ein paar Fitnessübungen, bevor Du duschst oder räume die Spülmaschine aus, bevor Du Dein Frühstück richtest. Halte mindestens 30 Tage konsequent durch, damit deine neue Routine zur Gewohnheit wird.