

Meine Abendroutine



Vorschläge:

aufräumen

Spülmaschine einräumen

Wäsche falten

meditieren

Waschmaschine anstellen

den nächsten Tag vorbereiten

ein Buch lesen

Oberflächen reinigen

elektronische Geräte ausschalten

Spazieren

Tipp: Verbinde Deine neuen Routinen mit etwas, das Du bereits täglich machst: z.B. schalte dein Handy aus während du Zähne putzt oder räume die Spülmaschine nach dem Abendessen ein und stelle sie an. Halte min. 30 Tage konsequent durch, damit deine neue Routine zur Gewohnheit wird.