

GRATIS · TEIL 1

Morgenroutine: So startest du erfolgreich in den Tag

Wie du den Morgen beginnst, prägt oft den ganzen Tag. Eine feste Routine gibt dir Struktur, bevor die Termine und Nachrichten anfangen.

Dieses Heft zeigt dir, wie du mit kleinen Bausteinen eine Morgenroutine aufbaust, die zu deinem Alltag passt.

Früher aufstehen, Zeit für dich gewinnen

Eine Stunde am Morgen gehört dir allein, bevor andere etwas von dir wollen. Du musst nicht früher ins Bett, nur früh genug aufstehen.

Übung: Notiere, wann du heute aufstehst und welche Zeit davor wirklich frei wäre. Verschiebe den Wecker um zehn Minuten.

Ruhe durch Achtsamkeit

Fünf bis zehn Minuten Stille, Atemübungen oder Meditation beruhigen den Kopf und stärken die Konzentration. Es geht nicht um Perfektion.

Übung: Setz dich nach dem Aufstehen zwei Minuten hin, atme langsam aus und zähle die Ausatmung bis zehn.

WEITER IM TEIL 2

Was noch fehlt

In Teil 2 findest du die Methoden 3 bis 5, einen 4-Wochen-Plan und ein Tagebuch.

Teil 2 – Das vollständige Heft

Alle Methoden, Übungen, 4-Wochen-Plan und Tagebuch.

backtooutdoor.com/mindset/morgenroutine-erfolgreich-in-den-tag