



Achtsamkeits-Typ – Morgenroutine-Ideen

- Meditation (3–30 Min.)
- Atemübungen / bewusste Atmung
- Dankbarkeitstagebuch / Journaling
- Balance-Tagebuch (Ziele, Gedanken, Dankbarkeit)
- Visualisierung des Tages
- Visualisierung langfristiger Ziele
- Körper scannen / Bodyscan
- Zeit in Stille verbringen
- Tee-/Kaffee-Ritual in Stille
- Weihrauch anzünden (à la Marie Kondo)
- Lesen (Buch, Artikel, inspirierender Text)
- Lieblingsmusik hören
- Positives Tagesmotto / Affirmation
- Ziel oder Intention für den Tag notieren
- Keine Mails / Social Media
in der ersten Stunde
- Lieblingskleidung
bereitlegen
- Achtsames Waschen /
bewusstes Pflegeritual

