Fokus-Typ – Morgenroutine-Ideen

- Bullet Journal / Tagesplanung schreiben
- To-do-Liste / 3 Fokusaufgaben festlegen
- Journaling: Fokus & Klarheit
- Erste Aufgabe des Tages fokussiert angehen (Deep Work)
- Keine Mails / Social Media in der ersten Stunde
- Visualisierung des Tages
- Atemübungen / bewusste Atmung
- Espresso oder Tee bewusst genießen
- Glas Wasser trinken
- Fenster öffnen / Tageslicht tanken
- Zeit in Stille verbringen
- Ziel oder Intention für den Tag notieren
- Lesen (kurze Impulse, inspirierende Texte)