Achtsame Morgenroutine: 7 Bausteine zum Download

Diese Checkliste hilft dir, deine morgendliche Routine bewusst zu gestalten – einfach drucken, ausfüllen oder als Notiz speichern. Ideal für den ersten Schritt zu mehr Klarheit am Morgen.

1. 1. Atembewusstsein – 2 Minuten

2. 2. Dankbarkeitsübung – 3 Minuten

3. 3. Körperbewusstsein – 5 Minuten

4. 4. Affirmationen – 3 Minuten

5. 5. Intention setzen – 2 Minuten

6. 6. Stillzeit – 5 Minuten

7. 7. Bewegung – 5 Minuten

Mehr Impulse: affirmationen24.de/