

IN 5 SCHRITTEN ZUR MORGENROUTINE

Diese Kurzanleitung soll Dir beim Start in deine persönliche und selbstbestimmte Morgenroutine helfen und unterstützen.

Gehe dazu wie folgt vor...

1.) Wie viel Zeit möchtest Du für Deine persönliche Morgenroutine festlegen?

Morgenroutine Stunden (täglich)	Stunden pro		Projektstage pro	
	Monat	Jahr	Monat	Jahr
0,5	15	183	2	23
1,0	30	365	4	46
1,5	45	548	6	68
2,0	60	730	8	91
2,5	75	913	9	114
3,0	90	1095	11	137
3,5	105	1278	13	160
4,0	120	1460	15	183

Ich entscheide mich für:

2.) Welche Lebensziele verfolgst Du mit der Morgenroutine

LEBENSZIELE	KURZFRISTIGE (in 2 Jahre)	MITTELFRISTIGE (2 bis 5 Jahre)	LANGFRISTIGE (5 bis 10 Jahre)
GESUNDHEIT <i>Ernährung, Sport, etc.</i>			
FINANZEN <i>Geld, Materielles, etc.</i>			
BEZIEHUNGEN <i>Partner, Familie, Freunde, etc.</i>			
ARBEIT <i>Beruf, Erfüllende Tätigkeit, etc.</i>			
PERSÖNLICHKEIT <i>Werte, Lebenssinn, etc.</i>			

Beschreibe deine Ziele oder klebe ein passendes Foto ein!

- 3.) Welche 5 Tagesaufgaben erledige ich Morgen, um meine Lebensziele zu erreichen?

MEINE 5 TAGESAUFGABEN	
Wichtigste Aufgabe	
Aufgabe 2	
Aufgabe 3	
Aufgabe 4	
Aufgabe 5	

4.) Setze die Vorbereitung zur Morgenroutine am Abend zuvor um:



AUFRÄUMEN
Halte Ordnung im Umfeld



KLEIDUNG
Lege Kleidung direkt ans Bett



WECKER STELLEN
Lege deine Weckzeit fest



FRÜHSTÜCK VORBEREITEN
Lege soweit möglich das Frühstück zurecht.



AUFGABENLISTE
Lege fünf Tagespunkte fest,
deine Projektaufgabe zuerst.

5.) **Starte deine Morgenroutine:**



AUFSTEHEN
Festgelegte Uhrzeit



ANZIEHEN
Kleidung liegt bereit



WASCHEN
Erfrischende Dusche



FRÜHSTÜCK
Viel Wasser trinken
und ein gesundes
leichtes Frühstück



PROJEKTZEIT
Ruhig und konzentriert
die geplanten Aufgaben
bearbeiten.
Zwischenziele und
Pausen einplanen!

*Führe abschließend ein
Erfolgsjournal!*