

# Deine *Morgenroutine* für mehr Energie & Leichtigkeit



**Meditation & Achtsamkeit**  
mit *Sarah M. Richter*

# Deine Morgenroutine für mehr Energie & Leichtigkeit

## 1 | Welcher deiner Morgenroutinen tun dir gut?

Probiere eine Woche lang verschiedene Rituale am Morgen aus. Notiere dir dann, was dir gut tut & für mehr **Energie und Leichtigkeit** in deinem Alltag sorgt.

### Das tut mir gut

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

### Das tut mir nicht gut

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

## Einige Ideen für dein Morgenritual

- Früh schlafen gehen und dann zeitig aufstehen
- Yoga, Qi Gong oder Dehnungsübungen praktizieren
- Ein Glas heißes Wasser trinken
- Den morgendlichen Kaffee bewusst genießen
- Eine Morgenmeditation machen
- Ruhige Musik hören
- In Ruhe frühstücken
- Die Zeitung lesen
- 3 Dinge aufschreiben, wofür ich dankbar bin
- Mit dem Hund spazieren gehen
- Auf das Checken der E-Mails verzichten
- Entspannt den Tag planen



# Deine Morgenroutine für mehr Energie & Leichtigkeit

## Beispiel für eine Morgenroutine

Dieses Beispiel soll dir als **Anregung** dienen. Deine morgendlichen Rituale können ganz anders aussehen. Wichtig ist nur, dass sie dir gut tun.

Tätigkeit	Uhrzeit
<input type="checkbox"/> Ich gehe zeitig schlafen und stehe früh auf	8 Uhr
<input type="checkbox"/> Ich genieße meinen Kaffee bewusst	8.15 Uhr
<input type="checkbox"/> Ich nehme ein gesundes Frühstück zu mir	8.30 Uhr
<input type="checkbox"/> Ich mache meine Morgenmeditation	8.55 Uhr
<input type="checkbox"/> Ich zähle 3 Dinge auf, für die ich dankbar bin	9.00 Uhr

## 2 | So sieht deine neue Morgenroutine aus

Nachdem du festgestellt hast, welche Rituale dir gut tun, kannst du dir nun deine **eigene Routine** zusammenstellen. Viel Spaß dabei!

Tätigkeit	Uhrzeit
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

# Deine *Morgenroutine* für mehr Energie & Leichtigkeit

## 3 | Gute Gründe für dein Morgenritual

Zuletzt bitte ich dich: Mach' dir bewusst, dass dir die Routine **gut tut**. Ergänze hier noch Gründe, die dich motivieren, dranzubleiben.

### Das motiviert mich

*Ich starte gut gelaunt und voller Energie in den Tag*

*Mir fällt es leichter aus dem Bett zu kommen*

*Ich nehme mir morgens Zeit für mich*

*Ich vermeide Stress und Hektik*



*Lass uns in Kontakt bleiben!*  
Folge **Sarah M. Richter** jetzt  
auf [Facebook](#) & [Instagram](#)!