

## HEALTHY HABITS:

### Meine Morgen- und Abendroutine



*„If you win the morning, you win the day.“ – Tim Ferris*

Ein guter und geordneter Tagesstart macht uns glücklicher, konzentrierter und steigert unser Wohlbefinden enorm. Langfristig wirken sich eine Morgen- und Abendroutine positiv auf unsere Gesundheit, Motivation und Produktivität aus.

#### REFLEXIONSFRAGEN: Meine Morgenroutine

Wie startest du üblicherweise in den Tag?

.....

Was tut dir davon gut? Was tut dir daran nicht gut?

.....

Welche Tiny Habits (Mini-Gewohnheiten) möchtest du für deine Morgenroutine aneinanderreihen?

.....

Was brauchst du, um deine Morgenroutine ab sofort zu leben?

.....

#### REFLEXIONSFRAGEN: Meine Abendroutine

Wie gestaltest du üblicherweise den Abschluss deines Tages?

.....

Was tut dir davon gut? Was tut dir daran nicht gut?

.....

Welche Tiny Habits (Mini-Gewohnheiten) möchtest du für deine Abendroutine aneinanderreihen?

.....

Was darfst du abends vorbereiten, um mit deiner Morgenroutine starten zu können?

.....

Was brauchst du, um deine Abendroutine ab sofort zu leben?

.....