

Finde deine Morgenroutine

-
Das Workbook

Jessis Yoga Tribe



be happy and shine



Hi, ich bin Jessi

Mit diesem Workbook möchte ich dich dabei unterstützen deine persönliche Morgenroutine zu finden.

Warum?

Meine Morgenroutine bereichert mein Leben.
Jeden Tag seit fast 5 Jahren.
Das möchte ich mit dir teilen.



Was ist drin?

Seite 4

Was ist eine Morgenroutine?

Seite 4

Warum ist eine Morgenroutine gut?

Seite 5

Wie sieht dein Morgen aus?

Seite 7

Wie kann eine Morgenroutine aussehen?

Seite 9

Finde deine Morgenroutine

Seite 12

Morgenroutine-Journal für 5 Tage

Seite 18

5 Minuten Journal

Seite 19

Morgenroutine-Journal für 5 Tage



Was ist eine Morgenroutine?

Fangen wir ganz vorne an. **Was ist eine Routine?**

Eine Routine ist eine Handlung, die regelmäßig **wiederholt** wird. Du führst sie aus, ohne groß darüber nachzudenken oder eine Entscheidung treffen zu müssen.

Sicherlich hast du bereits eine Morgenroutine: Zähne putzen, Kaffee trinken, Nachrichten lesen, duschen, usw.

In diesem Workbook wirst du herausfinden:

- Wie deine **aktuelle Routine** aussieht
- Wie deine **Morgenroutine in Zukunft** aussehen kann

Warum ist eine Morgenroutine gut?

Das hat viele Gründe und die sind sicher so individuell wie **Morgenroutinen individuell** sind. Ich berichte dir von meiner und der Erfahrung anderer.

Es ist Zeit für dich, abseits von Alltag, von der Informationsflut unserer Welt. Nach dem Aufstehen erst einmal **in deiner eigenen Welt** zu bleiben und zu schauen, wie es dort aussieht, bevor du dich um den Rest der Welt kümmerst, kann von einigem mehr bringen:

- Klarheit und Energie
- Gelassenheit und Fokus
- Produktivität
- Glück und Freude
- Resilienz



Wie sieht dein Morgen aus?



Wann stehst du auf?

Wann gehst du ins Bett?

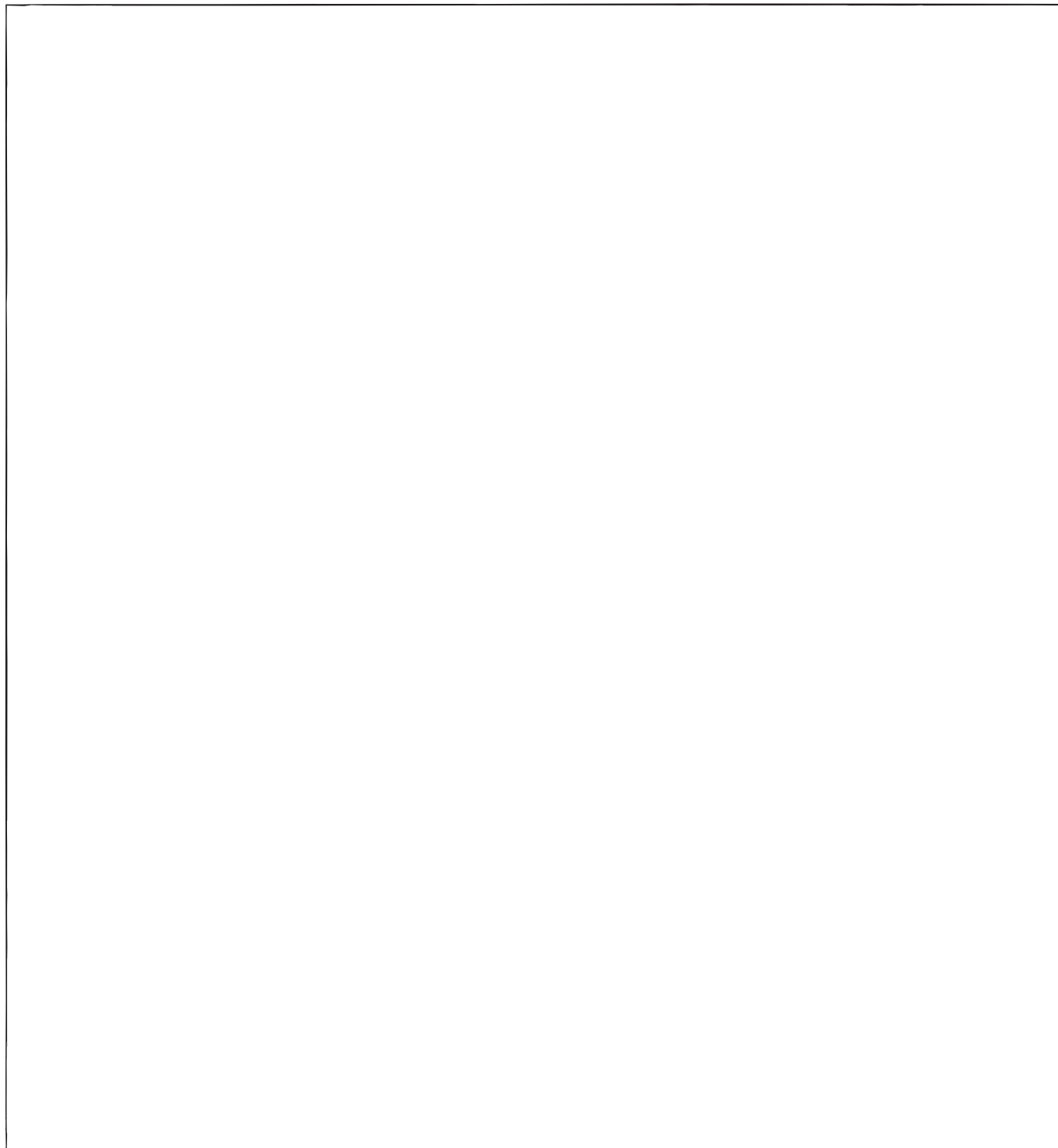
Beschreibe einen typischen Morgen:

Wie fühlst du dich am Morgen?





Lies dir deine Antworten durch. Was empfindest du dabei?
Zufriedenheit oder hast du das Gefühl, dass das besser sein
könnte? Schreib unten auf, was du gerade denkst:



Wie kann eine Morgenroutine aussehen?

Eine Morgenroutine kann sehr individuell in der Ausgestaltung und in der Länge sein. Am **Anfang** empfiehlt es sich klein anzufangen, vor allem, wenn du alleine startest. Nimm dir zunächst **1-2 Dinge** vor und plane **5-15 Minuten** ein. Einige Vorschläge für deine Routine:

- Journaling
- Lesen
- Yoga
- Meditation
- Entspannungstechnik (z.B. Körper- oder Traumreise)
- Sport (Krafttraining, Joggen, etc.)
- Spazieren gehen
- Musik hören & tanzen
- Podcast oder Audiobuch hören

das sind nur einige Möglichkeiten. Die Liste ist unendlich lang.

Eine Morgenroutine muss weder lang noch jeden Tag identisch sein



Jetzt geht es für dich daran deine eigene Morgenroutinen zusammenzustellen. Dafür habe ich ein paar Beispiele für dich:

- In **5 Minuten** kannst du deinen Körper 2-3 Minuten fordern für den Kick zum wachwerden. Anschließend setzt oder legst du dich 2-3 Minuten hin, schließt die Augen und atmest 4 Sekunden ein und 4 Sekunden aus.
- In **10 Minuten** kannst du Körper und Geist mit einer sanften oder kraftvollen Bewegungsroutine aktivieren.
- In **15 Minuten** kannst du 5 Minuten in dein Tagebuch schreiben und 10 Minuten meditieren oder eine andere Entspannungstechnik nutzen (Körperreise, Traumreise, etc.).
- In **30 Minuten** kannst du 10 Minuten in Ruhe ein warmes Getränk (z.B. Tee oder Wasser mit Zitrone) zubereiten und trinken und 20 Minuten spazieren gehen (wahlweise Podcast, Audiobook oder Musik hören).
- In **45 Minuten** kannst du 30 Minuten Yoga machen, 10 Minuten meditieren und 5 Minuten Musik hören und tanzen.
- In **60 Minuten** kannst du 30 Minuten bewegen (Yoga, joggen, spazieren,...) machen und 30 Minuten lesen.

Deine Mails, Instagram, Facebook usw. können warten bis du deine Morgenroutine beendet hast

Jetzt bist du dran! Du hast du dir vor Augen geführt, wie dein **Morgen aktuell** aussieht. Du hast **Inspiration** bekommen, warum eine Morgenroutine gut tut und Beispiele wie sie aussehen kann.

Jetzt geht es daran deine **neue Morgenroutine** zu gestalten.



Finde deine Morgenroutine

Wie lang ist deine Routine?

Wann stehst du auf?

Wann gehst du ins Bett?

Starte realistisch - Mehr geht immer

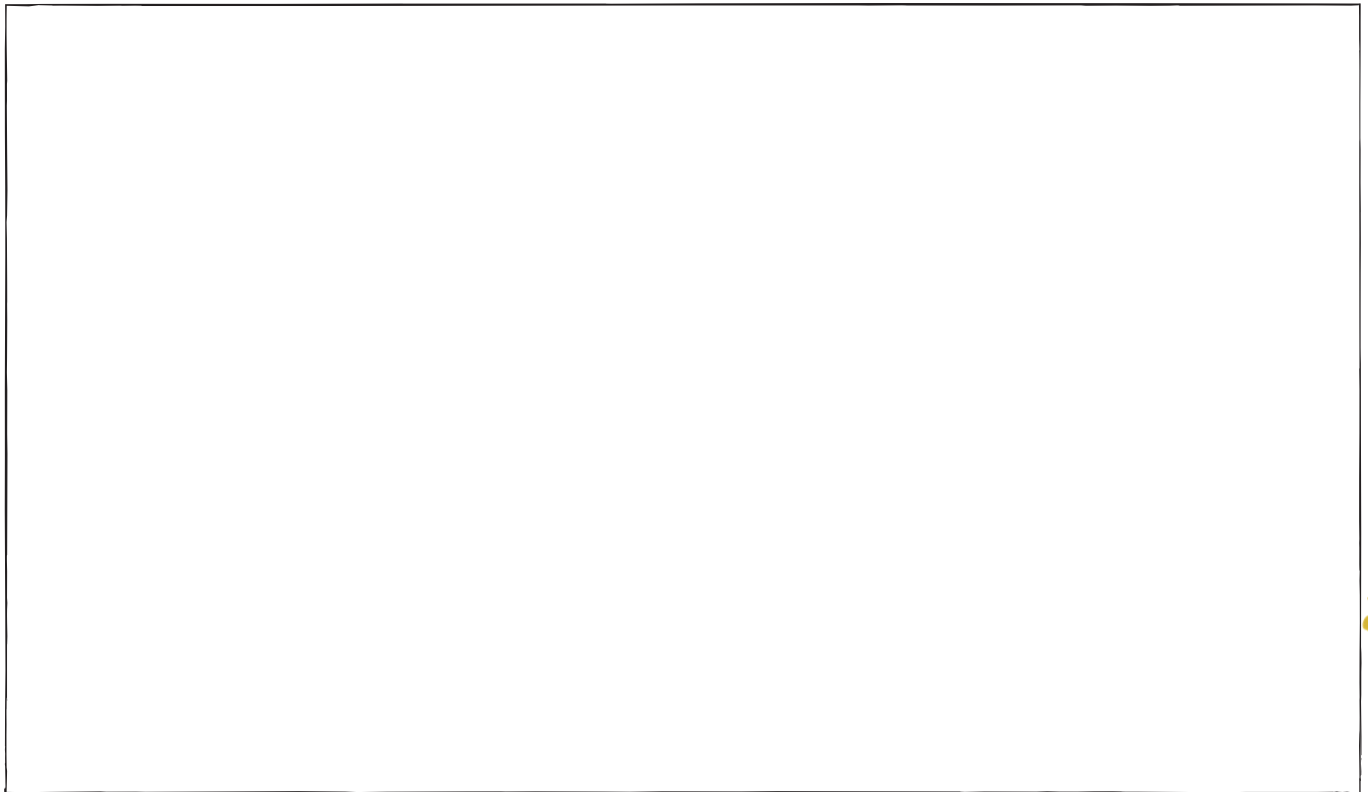
Welche Aktivitäten sind Teil deiner Routine? Wie lange ist jede Aktivität?





Visualisiere kurz deine Routine vor dem Einschlafen und vor dem Aufstehen

Beschreibe deinen idealen Morgen mit deiner neuen Morgenroutine:



Super, du hast den Grundstein gelegt und kannst jetzt los starten mit deiner neuen Routine. Leg dir abends schon alles zurecht, was du am Morgen brauchst. Dann hast du eine "Hürde" aus dem Weg geräumt.

Wenn deine Routine nicht läuft wie geplant, das ist ok
Probiere verschiedene Dinge aus



Unsere Erinnerung ist manchmal trügerisch, daher mach dir in der ersten Zeit ruhig weiter Notizen zu deiner Routine. Eine kurze **Reflexion** quasi, damit die nachvollziehen kannst was gut war und was nicht. Schreib auf was du gemacht hast, wie lange und wie du dich gefühlt hast währenddessen und im Laufe des Tages. Auch dafür habe ich eine **Vorlage** für dich gemacht, aber du kannst natürlich auch dein Tagebuch nutzen.

Deine Morgenroutine kann dich lehren wieder mehr auf dich und deine Bedürfnisse zu hören

Denk daran: deine Morgenroutine ist nicht in Stein gemeißelt. Sie braucht nicht jeden Tag gleich sein. Das macht tatsächlich nicht immer Sinn. **Jeder Tag ist anders** und deine Routine darfst du auf deine Bedürfnisse an diesem Morgen anpassen.

Wichtig ist die Kontinuität! Jeden Morgen aufstehen und deine Routine machen, dir **Zeit für dich** nehmen, auf **deine Bedürfnisse** zu hören und deinen **Energiespeicher** für den Tag zu füllen, darauf kommt es an.

Das sind die **Geheimnisse**, wenn es welche gibt:

- Aufstehen und machen
- Tun was dir gut tut
- Auf deinen Körper hören
- Freude dabei haben

Morgenroutine-Journal

Tag 1

Datum:

Ich bin aufgestanden um

Ich bin ins Bett gegangen um

Die Routine hat mir gefallen (5) /
nicht gefallen (0)

Notizen zur Morgenroutine



Morgenroutine-Journal

Tag 2

Datum:

Ich bin aufgestanden um

Ich bin ins Bett gegangen um

Die Routine hat mir gefallen (5) /
nicht gefallen (0)

Notizen zur Morgenroutine



Morgenroutine-Journal

Tag 3

Datum:

Ich bin aufgestanden um

Ich bin ins Bett gegangen um

Die Routine hat mir gefallen (5) /
nicht gefallen (0)

Notizen zur Morgenroutine



Morgenroutine-Journal

Tag 4

Datum:

Ich bin aufgestanden um

Ich bin ins Bett gegangen um

Die Routine hat mir gefallen (5) /
nicht gefallen (0)

Notizen zur Morgenroutine



Morgenroutine-Journal

Tag 5

Datum:

Ich bin aufgestanden um

Ich bin ins Bett gegangen um

Die Routine hat mir gefallen (5) /
nicht gefallen (0)

Notizen zur Morgenroutine



Morgenroutine-Journal

Zusammenfassung

Diese Tage haben mir gefallen

Diese Tage haben mir nicht gefallen

Fazit der Woche:



5 Minuten Journal

Datum:

Ich bin dankbar für:

Mein größter Erfolg und größte Erkenntnis von gestern:

Mein Tag heute wird:



Morgenroutine-Journal

Datum:

Ich bin aufgestanden um

Ich bin ins Bett gegangen um

Meine Morgenroutine bestand aus (Aktivität und Länge):

Wie war die Routine? Wie habe ich mich währenddessen und über den Tag gefühlt?

Was kann ich morgen anders machen?

