

GOOD MORNING

EIN LEITFADEN FÜR DEINEN PERSÖNLICHEN MAGIC MORNING

Dein magischer Morgen beginnt hier ✨
Wie du in den Tag startest, bestimmt oft, wie er verläuft. Eine bewusste Morgenroutine kann dir helfen, voller Energie, Klarheit und Leichtigkeit in den Tag zu gehen. Doch sie sollte dich nicht stressen oder überfordern – sondern dich mit Freude erfüllen.

Dieses Workbook begleitet dich dabei, deine persönliche Morgenroutine zu erschaffen. Statt direkt alles umzukrempeln, startest du sanft:

Wähle anfangs 1–2 Bausteine, die dich ansprechen und sich gut anfühlen. Mit der Zeit kannst du deine Routine erweitern und herausfinden, was dir wirklich guttut. Hier findest du 27 Bausteine, die dich inspirieren, deinen Tag bewusster zu beginnen. Ob Bewegung, Achtsamkeit, Reflexion oder Energiearbeit – du entscheidest, was zu dir passt. Dein Morgen gehört dir!

Lass uns gemeinsam eine Routine gestalten, die dich strahlen lässt und auf die du dich jeden Tag freust. Bist du bereit? ✨🌙

DEINE ROMANA

-01-

LÄCHELN IM SPIEGEL

Starte den Tag bewusst mit einem Lächeln. Selbst wenn du dich nicht danach fühlst, kann es deine Stimmung heben und positive Energie freisetzen.

-02-

TRAUM AUFSCHREIBEN

Notiere deine Träume direkt nach dem Aufwachen. Sie können wertvolle Einblicke in dein Unterbewusstsein geben und dir helfen, versteckte Botschaften zu erkennen.

-03-

AFFIRMATIONEN

Sprich positive Sätze laut oder schreibe sie auf, z. B. „Ich bin stark und voller Energie“. Affirmationen helfen dir, dein Mindset auf Erfolg und Glück auszurichten.

-04-

DANKBARKEIT

Notiere 3 Dinge, für die du dankbar bist. Dankbarkeit shiftet deinen Fokus auf das Positive und hebt sofort deine Schwingung.

-05-

VISIONBOARD

Schaue bewusst auf dein Vision Board und lasse die Bilder in dich wirken. Visualisierung hilft dir, deine Ziele klarer zu sehen und deine Träume zu manifestieren.

-06-

BETT MACHEN

Eine kleine, aber wirkungsvolle Handlung, um direkt eine Aufgabe abzuschließen. Ein gemachtes Bett gibt dir ein Gefühl von Ordnung und setzt einen positiven Ton für den Tag.

-07-

RÄUCHERSTÄBCHEN

Reinige deine Umgebung energetisch mit Räucherstäbchen, Palo Santo oder Salbei. Der Duft kann beruhigen, klären und für eine entspannte Morgenstimmung sorgen.

-08-

KALTE DUSCHE

Ein kurzer Kältereiz stärkt dein Immunsystem, fördert die Durchblutung und gibt dir einen sofortigen Energiekick. Perfekt, um wach und fokussiert in den Tag zu starten!

-09-

GLAS WASSER

Ein Glas lauwarmes Wasser mit Zitrone aktiviert den Stoffwechsel und reinigt den Körper. Alternativ kannst du dein Wasser bewusst segnen oder mit positiven Gedanken aufladen, um es mit guter Energie zu trinken.

-10-

MEDITIEREN

Nimm dir ein paar Minuten, um bewusst in Stille zu sitzen, deinen Atem zu beobachten oder eine geführte Meditation zu machen. Meditation hilft dir, den Tag mit Klarheit und Gelassenheit zu beginnen.

-11-

YOGA

Eine sanfte oder dynamische Yoga-Sequenz bringt deinen Körper in Bewegung, fördert Flexibilität und schenkt dir innere Balance für den Tag.

-12-

STRETCHEN ODER KLEINES WORKOUT

Entscheide dich für eine kurze Trainingseinheit, um deinen Kreislauf in Schwung zu bringen, oder für sanftes Stretching, um Verspannungen zu lösen und dich beweglicher zu fühlen.

-13-

INTENTIONEN SETZEN

Setze eine bewusste Intention für den Tag und führe dich gedanklich in das Gefühl, das du erschaffen möchtest (z. B. Freude, Gelassenheit oder Motivation). Dies hilft dir, deine Energie gezielt auszurichten.

-14-

KARTE ZIEHEN

Ziehe intuitiv eine Tarot-, Orakel- oder Inspirationskarte und lasse dich von der Botschaft für den Tag leiten. Dies kann dir neue Impulse und Klarheit schenken.

-15-

SMOOTHIE

Starte mit einer nährstoffreichen Vitaminbombe in den Tag! Ein frischer Smoothie gibt dir Energie und versorgt deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen.

-16-

CAPPUCCINO ODER TEE

Gönn dir dein Lieblingsgetränk am Morgen, das dir richtig Freude bereitet. Der Moment des Genießens kann dir helfen, bewusst in den Tag zu starten und dich zu entspannen.

-17-

TANZEN

Lass deine Lieblingsmusik erklingen und tanze frei durch den Raum! Tanzen steigert deine Stimmung, lockert den Körper und bringt Energie für den Tag.

-18-

ÖLZIEHEN

Ziehe Kokos- oder Sesamöl für einige Minuten durch deinen Mund. Dies ist eine alte ayurvedische Methode, die den Körper entgiftet und die Mundgesundheit fördert.

-19-

EFT

Nutze Klopftechniken, um emotionalen Stress abzubauen und Blockaden zu lösen. Durch EFT kannst du schnell in ein positives, ausgeglichenes Gefühl kommen.

-20-

PODCAST

Höre dir inspirierende oder lehrreiche Podcasts an, die deinen Geist anregen und dir neue Perspektiven für den Tag eröffnen.

-21-

BUCH ODER HÖRBUCH

Beginne den Tag mit einer inspirierenden Lektüre oder einem Hörbuch, das dich motiviert, dein Wissen erweitert oder dich einfach in eine gute Stimmung versetzt.

-22-

FREQUENZEN HÖREN

Höre heilende oder energetisierende Frequenzen (z. B. 432 Hz oder Solfeggio-Töne), die deine Schwingung erhöhen und dir helfen, fokussiert und harmonisch in den Tag zu starten.

-23-

JOURNALING

Schreibe deine Gedanken, Gefühle oder Ziele auf. Journaling ist eine kraftvolle Methode, um Klarheit zu gewinnen, Dankbarkeit zu üben oder einfach den Kopf freizubekommen.

-24-

ATEMÜBUNGEN

Praktiziere tiefe Atemtechniken, um deinen Geist zu beruhigen und deinen Körper mit frischer Energie zu versorgen. Atemübungen helfen, Stress abzubauen und die innere Ruhe zu finden.

-25-

SPAZIERGANG

Geh in der Früh an die frische Luft, um den Tag mit Klarheit und Ruhe zu beginnen. Ein kurzer Spaziergang fördert die Durchblutung, beruhigt den Geist und gibt dir neue Energie.

-26-

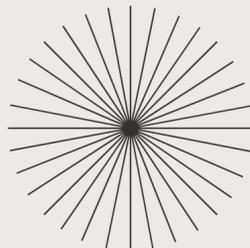
GUA SHA

Verwende einen Gua Sha-Stein, um sanft über dein Gesicht oder deinen Körper zu massieren. Diese Technik fördert die Durchblutung, lindert Spannungen und lässt die Haut strahlen.

-27-

MANTRA ODER GEBET SPRECHEN

Wiederhole ein Mantra oder ein Gebet, das dich mit positiver Energie erfüllt und dir hilft, deine Intention für den Tag zu setzen. Es kann dich zentrieren und dir innere Ruhe bringen.



meine neue Morgenroutine



.....



.....



.....



.....



.....



.....



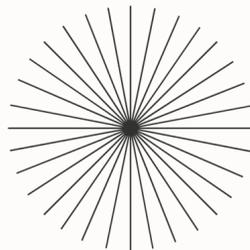
.....



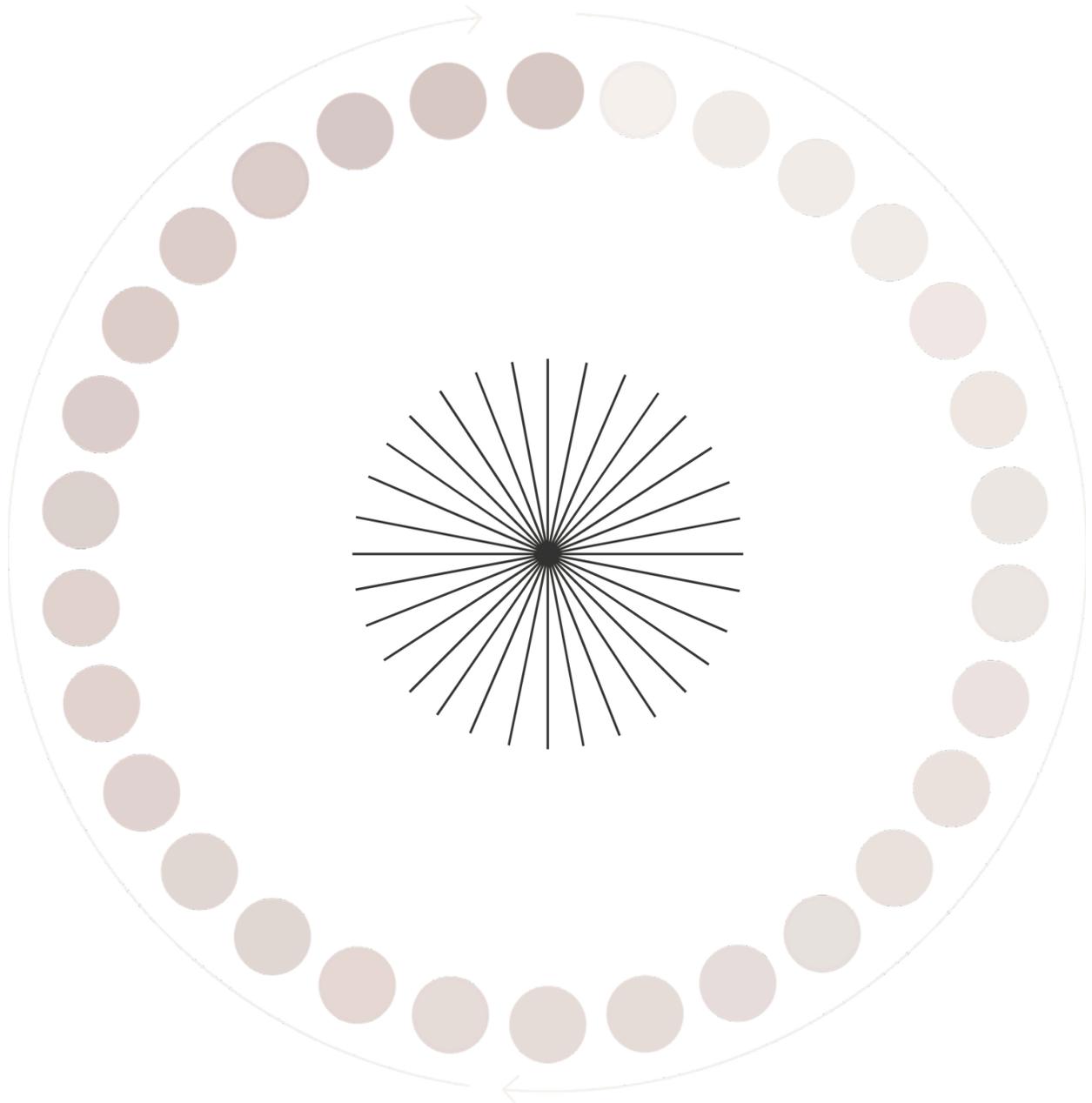
.....



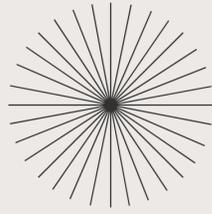
.....



30 Tage Challenge



MEINE BELOHNUNG



this is your
moment to
shine



Romana Exenberger