

GOOD NIGHT

EIN LEITFADEN FÜR DEINE PERSÖNLICHE ABENDROUTINE

Wie du den Tag abschließt, bestimmt, wie du in den nächsten startest. Eine bewusste Abendroutine hilft dir, zur Ruhe zu kommen, den Tag loszulassen und dich sanft auf einen erholsamen Schlaf einzustimmen. Doch sie sollte dich nicht stressen oder wie eine weitere To-Do wirken – sondern dir guttun und dich mit Leichtigkeit erfüllen.

Dieses Workbook begleitet dich dabei, deine persönliche Abendroutine zu erschaffen. Statt direkt alles umzukrempeln, starte sanft: Wähle anfangs 2-3 Rituale, die sich für dich gut anfühlen. Mit der Zeit kannst du deine Routine erweitern und herausfinden, was dir wirklich hilft, entspannt abzuschalten.

Hier findest du 25 Bausteine, die dich inspirieren, deinen Abend bewusster zu gestalten – sei es mit Entspannung, Reflexion, Dankbarkeit oder sanften Ritualen für Körper und Geist. Du entscheidest, was zu dir passt. Dein Abend gehört dir!

Kreiere eine Routine, die dich sanft ins Bett begleitet und auf die du dich jeden Abend freust.

Bist du bereit? ✨🌙

DEINE ROMANA

-01-

ATEMÜBUNGEN

Tiefe, bewusste Atemzüge oder die 4-7-8 Atmung beruhigen dein Nervensystem und helfen dir, Stress loszulassen.

-02-

ABENDMEDITATION

eine geführte Meditation bringt Ruhe in deine Gedanken und bereitet dich sanft auf den Schlaf vor.

-03-

SANFTES YIN YOGA

Löse Verspannungen mit leichten Dehnungen und entspannenden Yoga-Posen.

-04-

WARMES FUSSBAD

Hilft, den Körper zu entspannen und das Gedankenkarussell zu stoppen.

-05-

DUFTÖLE

Düfte wie Lavendel oder Sandelholz beruhigen und fördern erholsamen Schlaf. Gerne als Duftlampe oder Spray.

-06-

YOGA NIDRA ODER MUSKELENTSPANNUNG

Entspannt durch bewusstes An- und Entspannen der Muskeln.

-07-

TEE TRINKEN

Melisse, Kamille oder Lavendel wirken entspannend und bereiten dich auf den Schlaf vor.

-08-

DANKBARKEITSTAGEBUCH

Schreibe drei Dinge auf, für die du heute dankbar bist.

-09-

JOURNALING

Lass deine Gedanken auf Papier fließen und kläre deinen Kopf.

-10-

MANIFESTATIONSTAGEBUCH

Nimm dir ein paar Minuten, um bewusst zu reflektieren und aufzuschreiben, was du heute alles erschaffen hast. Feiere die Erfolge deines Tages!

-11-

BILDSCHIRME AUSSCHALTEN

Blaues Licht hält dich wach. Lege dein Handy bewusst mindestens eine Stunde vor dem Schlaf weg.

-12-

LESEN

Eine entspannende Geschichte hilft dir, langsam zur Ruhe zu kommen.

-13-

SANFTE MUSIK ODER NATURKLÄNGE

Beruhigende Klänge fördern Entspannung und tiefen Schlaf.

-14-

LICHT DIMMEN UND KERZEN ANZÜNDEN

Warmes Licht signalisiert deinem Körper, dass es Zeit zum Schlafen ist.

-15-

ABENDSPAZIERGANG

Frische Luft und Bewegung helfen beim Abschalten.

-16-

WARME DUSCHE ODER BAD

Löst Anspannung und entspannt den Körper.

-17-

SELFCARE

Eine Gesichtsmaske, Massage oder Hautpflege als bewusste Zeit für dich.

-18-

FESTE SCHLAFENSZEIT

Ein gleichmäßiger Rhythmus verbessert deine Schlafqualität.

-19-

EFT

Klopfe sanft auf bestimmte Akupressurpunkte, um Blockaden zu lösen und negative Emotionen loszulassen.

-20-

POSITIVE AFFIRMATIONEN

Wiederhole Sätze wie „Ich lasse los und schlafe tief und ruhig.“

-21-

VISIONBOARD

Verbinde dich mit deinen Zielen, indem du bewusst dein Vision Board betrachtest und die Emotionen hervorrufst, die du erzeugen willst.

-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-

HYPNOSE

Eine gezielte Hypnose kann dir helfen, tief zu entspannen und dein Unterbewusstsein positiv auszurichten.

-24-

RE-BRIEF

Gehe den Tag noch einmal durch und lasse bewusst alles los, was du nicht mit in den nächsten Tag nehmen möchtest.

-25-

KRISTALLE

Amethyst oder Mondstein können eine beruhigende Energie ausstrahlen. Du kannst sie z.B. während des Tagebuch-Schreibens in der Hand halten.

meine neue Abendroutine

.....

.....

.....

.....

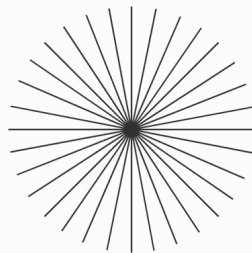
.....

.....

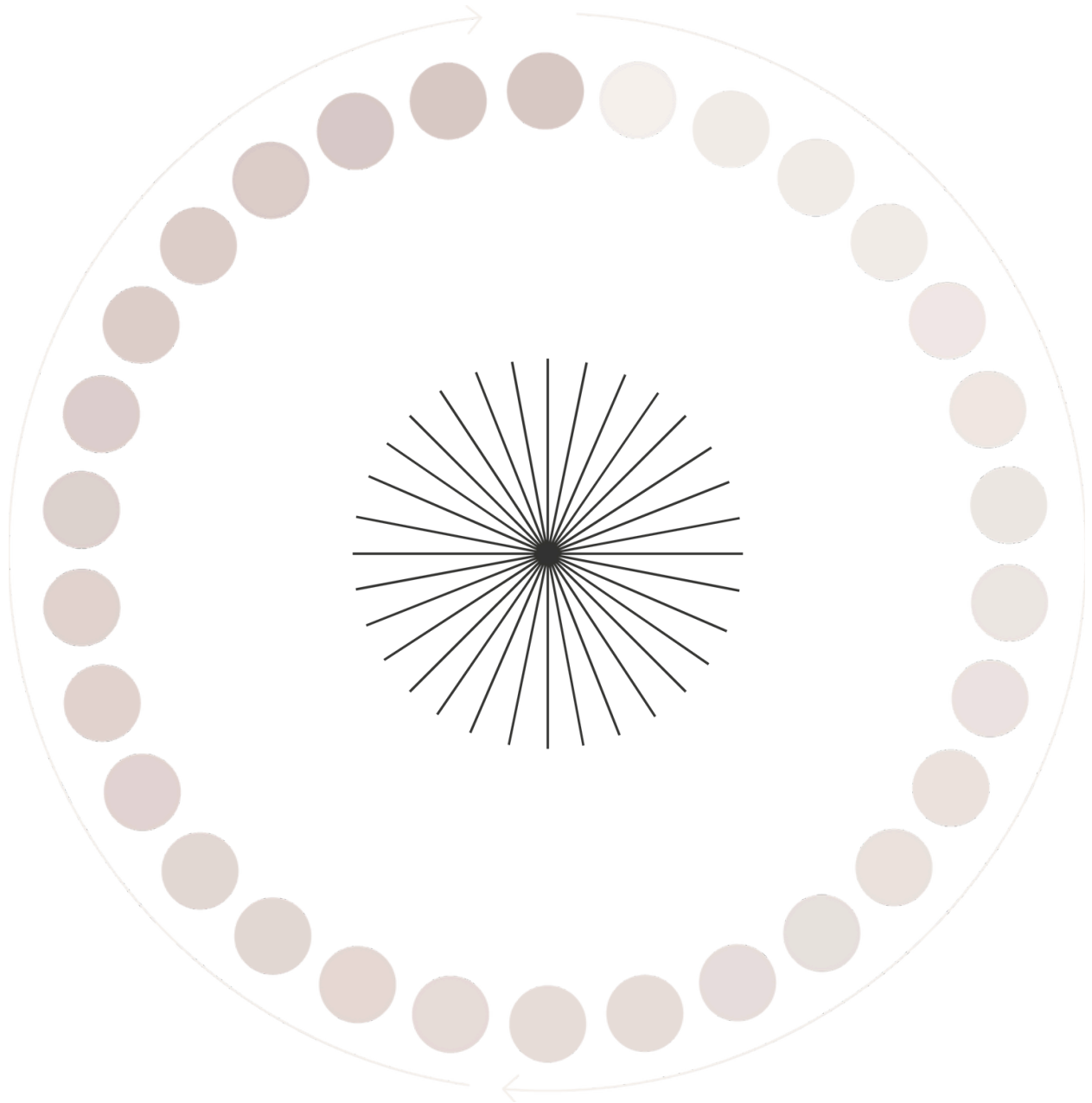
.....

.....

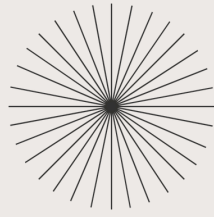
.....



30 Tage Challenge



MEINE BELOHNUNG



this is your
moment to
shine



Romana Exenberger