

MORNING FLOW

Dein Workbook



INHALT

Dein Workbook im Überblick

02

Willkommen, Übersicht, Checkliste

05

Fragen, Ziele, Vorbereitung

08

Woche 1

11

Woche 2

20

Woche 3

30

Woche 4

40

Checkliste, Erfolge, Erweiterung

43

Selbstcheck und Auflösung

WERDE TEIL UNSERER COMMUNITY!

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur
sadiipscing elit.



Herzlich WILLKOMMEN

... und vielen Dank, dass du dich für MORNING FLOW entschieden hast!

Ich bin **Bernadette Volbracht**, Ayurveda-Lifestyle-Coach, bekannt für AYURVEDA4Business, und ich begleite dich die nächsten 4 Wochen auf deinem Weg zu einem entspannten Start in den Tag!

Als Unternehmerin und Mama von 3 Kindern kenne ich die Herausforderungen am Morgen, das Gefühl schon vor dem Aufstehen dem Tag hinterherzulaufen.

Mit diesem Kurs zeige ich dir deinen Weg raus aus diesem morgendlichen Trouble.

Wenn du meiner Schritt-für-Schritt-Anleitung folgst, wirst du künftig morgens nicht nur Zeit für dich, sondern auch mehr Energie, Leichtigkeit und Struktur für deinen Arbeitstag haben, versprochen!

Ich freue mich, wenn du deine Erfolge während dieser Zeit mit mir teilst. Nutze dafür gerne meine E-Mail-Adresse bernadette@ayur-life, schick mir eine Whats-App-Nachricht an 0152-34542107 oder eine Nachricht per Instagram an [bernadette_volbracht](https://www.instagram.com/bernadette_volbracht).

Und nun viel Spaß mit deinem MORNING FLOW – nimm mit, was in DEIN Leben passt!
Deine Bernadette



KURSÜBERSICHT

In 4 Wochen zu Deiner Morgenroutine

01

WARMES WASSER
UND
TAGESINTENTION

02

ZUNGE SCHABEN
UND
DEINEN TAG PLANEN

03

ÖLZIEHEN
UND
DANKBARKEIT

04

AKTIVIERUNG
VON KÖRPER
UND GEIST

CHECKLISTE

Diese Dinge brauchst du:

- WASSERKOCHER/KOCHTOPF**
- THERMOSKANNE/-FLASCHE**
- ZUNGENSCHABER/TEELÖFFEL**
- SESAM- ODER KOKOSÖL**
- NOTIZBUCH**
- LIEBLINGSSTIFT**
- WECKER**

FRAGEN AN DICH

... bevor du startest!



Was ist morgens deine größte Herausforderung?

Wie würdest Du deinen Morgen gerne gestalten?

Was hindert dich daran, das zu tun?

MEINE ZIELE

Das will ich in den nächsten 4 Wochen erreichen:

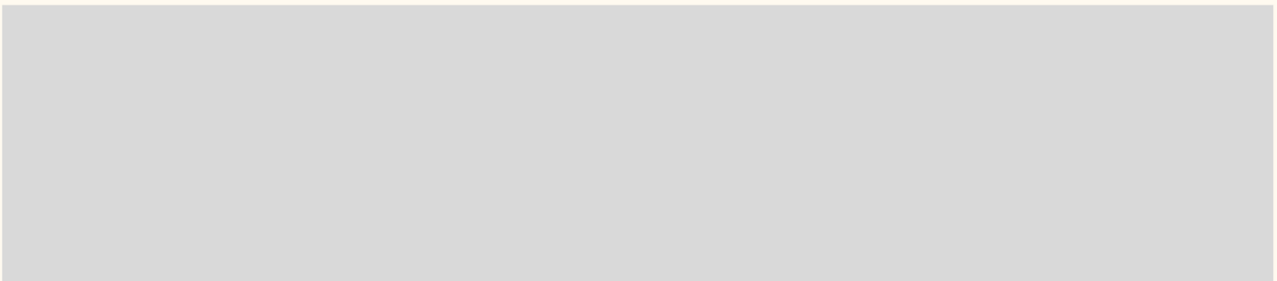
Bevor du losstartest, überleg dir einmal ganz in Ruhe, was genau du für dich mit diesem Kurs erreichen möchtest!

Was soll, was darf, was kann sich verändern und warum?

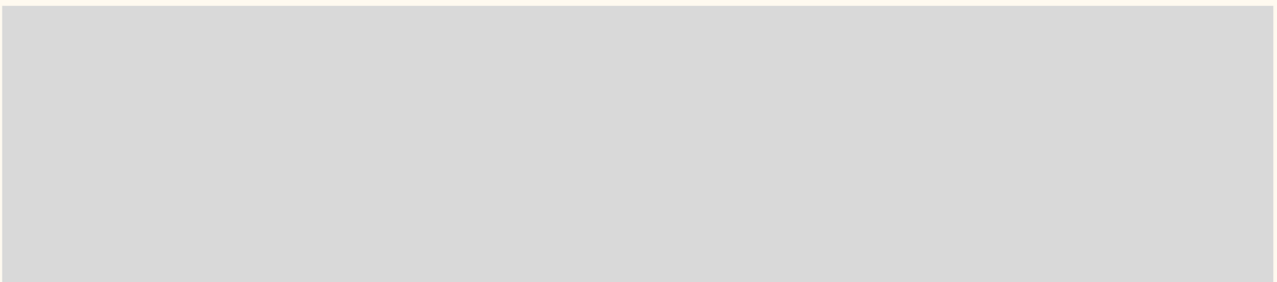
Welchen Effekt werden diese Veränderungen für dich haben?

Notiere hier deine 3 vorrangigen Ziele:


1.



2.



3.



WAS DU TUN SOLLTEST

...um gut vorbereitet zu sein!

Wie so oft im Leben ist auch für das Gelingen deiner neuen Morgenroutine eine gute Vorbereitung entscheidend.

Wenn du gut vorbereitet bist, wird es dir viel leichter fallen, die neuen Dinge in deinen Alltag zu integrieren.

- **SCHRITT 1:**

Bereite dich so gut auf deine neue Morgenroutine vor, dass du dich abends schon darauf freust.

Dazu gehört, dir einen schönen Platz herzurichten, an dem du morgens einen Moment mit dir allein sein kannst.

- **SCHRITT 2:**

Zudem solltest du dir ab sofort einen Wecker stellen.

Wenn du Familie hast, bietet es sich an, den Wecker zunächst so zu stellen, dass du 10 Min. vor deinen Lieben aufwachst.

Ja, das ist ungewohnt und liegt vielleicht außerhalb deiner Komfortzone, aber es lohnt sich, glaub mir!

Schon diese 10 Minuten morgens mit dir ganz allein werden dir mehr Energie verschaffen.

- **SCHRITT 3:**

Pass deine Zu-Bett-Geh-Zeit deiner Aufstehzeit am nächsten Morgen an, sodass du auf ca. 8 Stunden Schlaf kommst.

Ja, auch hier kitzeln wir ein wenig an deiner Komfortzone. Aber ausreichend zu schlafen ist ein Schlüssel auf dem Weg hin zu mehr Energie für deinen Arbeitstag.

Probier es die nächsten 4 Wochen mit diesem Kurs einfach mal aus!

- **SCHRITT 4:**

Steh direkt auf, wenn der Wecker klingelt!

Oh man, schon wieder aus der Komfortzone raus?

Jawohl, vertrau mir, es wird dein Leben verändern!

Falls es dir schwerfällt: Überleg dir kurz, was das Schönste an diesem Tag sein wird und dann ab dafür...!

VORBEREITUNGEN:

1. deinen Lieblingsplatz einrichten
2. einen Wecker stellen
3. zu-Bett-geh-Zeit anpassen
4. aufstehen, wenn der Wecker klingelt

WOCHE 01

warmes Wasser und Tagesintention

WARMES WASSER

... kurbelt deinen Stoffwechsel an, unterstützt deinen Körper dabei, Überflüssiges und über Nacht Angesammeltes loszuwerden und sorgt bei vielen Menschen für echtes Wohlbefinden.

Für viele meiner Klientinnen ist das warme Wasser am frühen Morgen DER Gamechanger.

HOW TO - WARMES WASSER

- Lass das Wasser ein Mal aufkochen! Am einfachsten geht es im Wasserkocher.
- Misch es dann mit bereits gekochtem und abgekühltem Wasser zu deiner Temperatur – manche Menschen mögen es lieber heiß, andere lauwarm.
- Trink das Wasser nach der Mundhygiene schluckweise oder auf einmal, ganz wie du magst.
- Je mehr du schaffst, desto größer ist die Wirkung. Ich empfehle nach und nach auf 0,5 Liter zu kommen.

mein TIPP:

- Koch das Wasser schon am Abend vorher. So sparst du morgens Zeit!

Tagesintention

Der Morgen eignet sich ganz wunderbar, um Deine Absicht für den Tag mit Dir selbst zu klären.

Du setzt Deinen Fokus, und Deine Gedanken sowie Deine Aufmerksamkeit werden diesem Fokus folgen.

Es ist, als würdest Du morgens schon einen Anker werfen,

HOW TO- TAGESINTENTION

- Setz dich an deinem Lieblingsplatz aufrecht hin!
- Leg die Hände auf dein Herz!
- Atme ein paar Mal tief durch und entspann deine gesamte Muskulatur!
- Fühl in dich rein: Was wünschst du dir für den heutigen Tag am meisten. Was brauchst du?
- Formuliere dann deine Intention, z. B.:
Ich bin voller Energie.
Ich habe genug Kraft.
Ich bin bereit, für das, was kommt.
Ich bin entspannt. etc.
- Notier deine Tagesintention im Workbook!

TAGESINTENTIONEN

Dein entspannter Start in den Tag

<u>Tag 1</u>	<u>Tag 2</u>
<u>Tag 3</u>	<u>Tag 4</u>
<u>Tag 5</u>	<u>Tag 6</u>
<u>Tag 7</u>	<u>Notizen</u>

WOCHENTRACKER

Dein entspannter Start in den Tag

WOCHE 1

vom _____ bis _____

Warmes Wasser

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

Tagesintention

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

NOTIZEN

WOCHE 02

Zunge schaben und Tagesplan

Zunge schaben

Während du schläfst, arbeitet dein Stoffwechsel weiter und produziert Abfallprodukte. Diese sammeln sich u. a. als Belag in deinem Mund.

Trägst du diese Beläge ab, verbessert sich dauerhaft dein Geschmackssinn und du beugst Mundgeruch vor.

Durch das Reinigen der Zunge regst du zusätzlich deinen Stoffwechsel an, da dein Magen-Darm-Trakt durch die mechanische Bewegung erste Signale erhält, sich auf die Verdauung vorzubereiten.

Tagesplan

Schon morgens nach dem Aufstehen einen Tagesplan zu schreiben hilft dir, die Ruhe zu bewahren und den Kopf freizubekommen.

Dein Tag bekommt Struktur und du hast die 3 wichtigsten To-dos sowie alle Termine notiert. Das bringt enorm viel Ruhe mit sich. Du bist vorbereitet und läufst weniger deinem Tag hinterher.

Vielleicht kannst du auf Dauer eine Art Stundenplan für deinen Tag schreiben. Je intensiver du das machst, desto mehr Struktur bekommt dein Tag.

HOW TO - ZUNGE SCHABEN

- Setz den Zungenschaber/Teelöffel hinten an der Zunge an (nicht zu weit, sonst löst du evtl. einen Würgereflex aus).
- Streich sanft von hinten nach vorne über deine Zunge. Dabei löst sich der angesammelte Zungenbelag. Mal wird es mehr, mal weniger sein.
- Reinige den Zungenschaber unter fließendem Wasser und wiederhole das Ganze, bis sich nichts mehr lösen lässt. Meistens ist das so 3 bis 4 Mal.
- Dann spülst du mehrfach deinen Mund aus und putzt anschließend ganz normal deine Zähne.

HOW TO - TAGESPLAN

- Trag alle Termine des Tages in den Tagesplan (S. 10) ein.
- Plan auch 30 Min. Me-Time als festen Bestandteil ein.
- Schreib die 3 wichtigsten To-dos des Tages auf und priorisiere sie mit 1, 2 und 3. Vergib die 1 an die unangenehmste Aufgabe. Eat the frog first!
- Weitere To-dos kannst du aufschreiben, damit du sie aus dem Kopf hast, schenke ihnen aber zunächst keine Beachtung, bis die 3 Tages-To-dos erledigt sind.
- Ergänze deine Tagesintention!

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

WOCHENTRACKER

Dein entspannter Start in den Tag

WOCHE 2

vom _____ bis _____

Warmes Wasser

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

Tagesintention

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

Zunge schaben

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

Tagesplan

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

NOTIZEN

WOCHE 03

Ölziehen und Dankbarkeit

Ölziehen

... gehört wie auch das Zungeschaben und Zähneputzen zu den Reinigungsritualen im Ayurveda und sollte vor dem Trinken durchgeführt werden.

Es ist vergleichbar mit einer Mundspülung und wirkt sich positiv auf deine Mund- und Zahngesundheit aus. Es mildert Verfärbungen, stärkt das Zahnfleisch und bekämpft Mundgeruch. Giftstoffe lösen sich und werden im Öl gebunden.

Ich empfehle Sesamöl. Neigst du zu Entzündungen im Mundraum, kann Kokosöl hilfreich sein.

HOW TO - ÖLZIEHEN

- Beginne mit einem halben Teelöffel Öl und steigere die Menge in den nächsten Wochen nach deinem eigenen Ermessen bis zu einem Esslöffel.
- Nimm das Öl in den Mund und beweg es nun kräftig hin und her, zieh es durch die Zahnzwischenräume und mach Kaubewegungen.
- Mach es solange, wie es für dich angenehm ist, längstens 20 Minuten.
- Du kannst dabei duschen, dich bürsten, ankleiden, Wasser kochen u. a.
- Entsorge das Öl im Abfall, nicht im Abfluss.
- Spül deinen Mund mehrmals warm aus.

Dankbarkeit

... ist ein ganz wichtiges Tool für positives Denken, wenn nicht sogar DER Schlüssel dorthin.

Deine Aufmerksamkeit fließt dahin, wo deine Gedanken sind. Deshalb solltest du Dankbarkeit pflegen – echte, tiefe Dankbarkeit, die dein Herz berührt.

Manchmal fällt es uns schwer, dankbar für etwas zu sein, wenn sich alles gerade so schwer und stressig anfühlt. Aber glaub mir, bald schon wird es dir besser gelingen, wenn du den Dankbarkeits-Muskel ab heute regelmäßig trainierst.

HOW TO - DANKBARKEIT

- Notiere 3 Dinge, für die du heute dankbar bist (S. 14):
- Es können Kleinigkeiten oder aber auch große Dinge sein.
- Wichtig ist, dass du echte, tiefe Dankbarkeit dabei empfindest.
- Gib dich ganz in dieses Gefühl, dass nichts, wirklich nichts, selbstverständlich ist.
- Manchmal sind es vielleicht Dinge wie ein Dach über dem Kopf oder gutes Essen zu haben, manchmal ist es der Partner, sind es die Kinder, die Familie oder Freunde.
- Aber immer öfter werden es Momente, besondere Dinge, Aufmerksamkeiten, Gespräche usw.

DANKBARKEIT

Dein entspannter Start in den Tag

<p><u>Tag 1</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p><u>Tag 2</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p><u>Tag 3</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p><u>Tag 4</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p><u>Tag 5</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p><u>Tag 6</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p><u>Tag 7</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p><u>Notizen</u></p>

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

WOCHENTRACKER

Dein entspannter Start in den Tag

WOCHE 3

vom _____ bis _____

Warmes Wasser

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

Tagesintention

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

Zunge schaben

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

Tagesplan

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

Ölziehen

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

Dankbarkeit

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

NOTIZEN

WOCHE 04

Aktivierung von Körper und Geist

Bewegung

...steigert deine Lebensenergie, fördert deine Gesundheit, schenkt dir mehr Selbstvertrauen und emotionales Wohlbefinden. Sie ermöglicht dir, klarer zu denken und dich länger zu konzentrieren.

Du kannst dabei zwischen allen Bewegungsarten wählen, die dir Spaß machen. Auch die Dauer entscheidest du ganz allein.

Ich empfehle Tanzen zu einem coolen Song, Hüpfen auf der Stelle, ein paar deiner Lieblings-Asanas im Yoga, eine Runde ums Eck spazieren, was immer dir Spaß macht!

HOW TO - BEWEGUNG

- Entscheide dich jeden Morgen für das, worauf du gerade richtig Lust hast. Das darf jeden Morgen etwas anderes sein.
- Sei erfinderisch und kreativ!
- Beweg dich so viel oder auch wenig, wie du magst!
- Probier auch mal andere Sachen, wie z. B. Schüttel-Yoga.
- Hab vor allem ganz viel Spaß dabei!

Journaling/Lesen

Was für den Körper der Sport ist für den Geist das Schreiben oder Lesen.

Dabei ist es egal, ob du 3 Minuten oder 3 Seiten schreibst oder liest.

Du kannst jeden Morgen neu entscheiden, wonach dir ist, aber eines von beidem solltest du umsetzen.

HOW TO - JOURNALING/LESEN

- Schreiben:
- Beginne damit, dir alles von der Seele zu schreiben, was sich gerade meldet.
- Nutze dafür ein schönes Notizbuch.
- Lesen:
- Starte mit 5 Seiten jeden Morgen und erhöhe auf 10 Seiten.
- So hast du bald schon, vielleicht seit langer Zeit mal wieder, dein erstes Buch gelesen.

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

TAGESPLAN

Dein entspannter Start in den Tag

DATUM _____

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO

MEINE TAGESINTENTION:

MEINE 3 WICHTIGSTEN TO-DOS:

-
-
-

TERMINE:

WEITERE TO-DOS:

-
-
-

DANKBARKEIT

Dein entspannter Start in den Tag

<p><u>Tag 1</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p><u>Tag 2</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p><u>Tag 3</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p><u>Tag 4</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p><u>Tag 5</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p><u>Tag 6</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p><u>Tag 7</u></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p><u>Notizen</u></p>

WOCHENTRACKER

Dein entspannter Start in den Tag

WOCHE 4

vom _____ bis _____

Warmes Wasser

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

Tagesintention

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

Zunge schaben

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

Tagesplan

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

Ölziehen

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

Dankbarkeit

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

Bewegung

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

Journaling/Lesen

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

NOTIZEN

CHECKLISTE

Was hat sich durch deine Morgenroutine verändert?

1.warmes Wasser

2.Tagesintention

3. Zunge schaben

4. Tagesplan

5. Ölziehen

6. Dankbarkeit

7. Bewegung

8. Journaling/Lesen



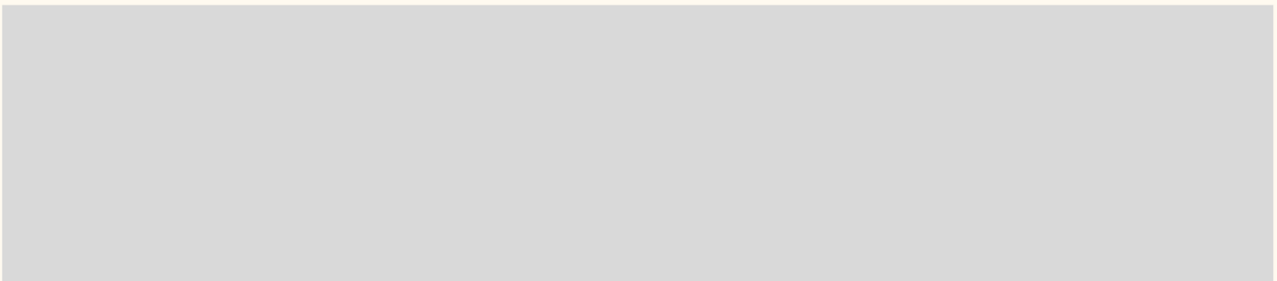
MEINE ERFOLGE

Das habe ich mit diesem Kurs erreicht:

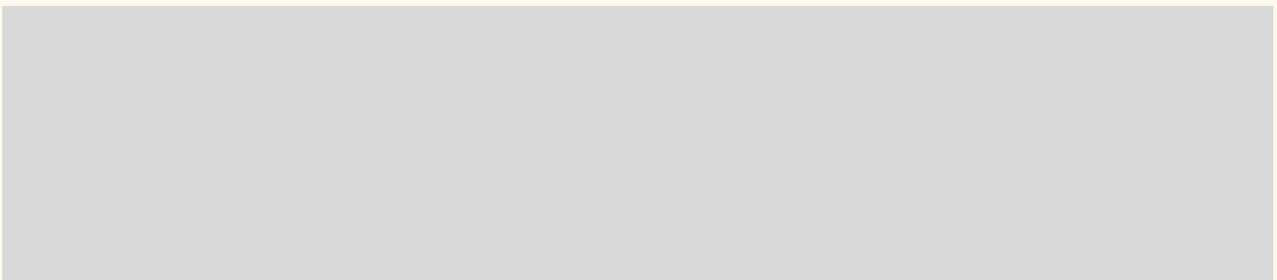
Schau dir dazu gerne noch mal deine Ziele an, die du zu Beginn von Woche 1 aufgeschrieben hast (S. 5). Bist du ihnen näher gekommen? Haben sich deine Ziele, deine Absichten verändert?

Schreib deine Erfolge auf und feiere dich dafür!

Mein größter Erfolg:



Das hat sich morgens zum Vorteil verändert:



Damit mache ich auf jeden Fall weiter:



ERWEITERE DEINEN MORNING FLOW

... mit diesen Tools

Stoffwechsel-Booster

Trink morgens statt des warmen Wassers meinen beliebten Stoffwechsel-Booster:
500 ml warmes Wasser mit
2 Tl frischem Zitronensaft und
1 El Honig (erst nach dem Abkühlen dazu geben!)
mischen und genießen!

Meditation

Was du mit dem Setzen der Tagesintention begonnen hast, kannst du ausbauen und einfach den Zeitrahmen verlängern, dich ausschließlich auf deine Atmung konzentrieren und in die Stille kommen.

BulletJournal

Das ist mein liebstes Tool, um mich und meinen Tag gut zu strukturieren und zu organisieren. Das BulletJournal ist ein strukturiertes Notizbuch, das du ganz auf deine eigenen Bedürfnisse abstimmen kannst.
Ich empfehle dir, dazu das Original-Buch von Ryder Carroll zu lesen.

Yoga/Bewegung

Gerade wenn du spürst, dass du morgens nicht so gut in die Gänge kommst, ist es super, die Bewegungseinheit entsprechend zu verlängern.
Schau einfach, was dir Spaß macht!



Selbstcheck

WELCHER MORGEN-TYP BIST DU?

FRAGE 1

Wie fühlst du dich morgens?

A: Nervös und sprunghaft - ich mache mir vor dem Aufstehen oft schon Gedanken.

B: Fokussiert und angespannt - im Kopf bin ich schon durchgegangen, was heute zu erledigen ist.

C: Müde und gerädert - ich komme nicht aus dem Bett und drücke mehrfach die Snooze-Taste am Wecker.

FRAGE 2

Wie möchtest du in den Tag starten?

A: ruhig und fokussiert

B: gelassen und entspannt

C: wach und voller Tatendrang

FRAGE 3

Was fällt dir im Laufe des Tages am schwersten?

A: ruhig zu bleiben und den Überblick zu behalten

B: Pausen zu machen und zu reflektieren

C: überhaupt erstmal loszulegen

Auflösung

WELCHER MORGEN-TYP BIST DU?

Du hast mind. 2 von 3 Fragen mit A beantwortet?

Du bist ein Vata-Morgentyp!

Für dich ist es wichtig, dich direkt morgens zu erden und dir eine Tagesstruktur zu schaffen. Behalte also unbedingt die Tagesintention aus Woche 1 und den Tagesplan aus Woche 2 bei.

Was dich noch unterstützen wird:

- jeden Morgen zur gleichen Zeit auf aufstehen
- ein paar tiefe, ruhige Atemzüge noch auf der Bettkante nehmen
- das Tempo rausnehmen und Langsamkeit einführen

Du hast mind. 2 von 3 Fragen mit B beantwortet?

Du bist ein Pitta-Morgentyp!

Für dich ist es wichtig, morgens schon Leichtigkeit und Ruhe zum Innehalten zu integrieren. Behalte also unbedingt die Tagesintention aus Woche 1 und das Schreiben aus Woche 4 bei.

Was dich noch unterstützen wird:

- die Atemübung zur Tagesintention aus Woche 1 verlängern, meditieren
- ein Spaziergang
- das Schreiben aus Woche 4 intensivieren, ein Tagebuch führen

Du hast mind. 2 von 3 Fragen mit C beantwortet?

Du bist ein Kapha-Morgentyp!

Für dich ist es wichtig, direkt morgens deinen Körper und Stoffwechsel zu aktivieren. Behalte also unbedingt die Bewegung aus Woche 4 bei.

Was ich noch unterstützen wird:

- dich schon im Bett kräftig zu recken und zu strecken
- Wechselduschen
- Tanzen



Und nun?
**SO KANN ES FÜR DICH
WEITERGEHEN:**

Überwinde endgültig Stress und Erschöpfung
- für einen leistungsstarken und entspannten
Arbeitstag!

SEITE 44

Ich zeige dir gerne die Abkürzung!

Ob das was für dich ist, kannst du HIER
herausfinden!

**"EGAL, WO
DU GERADE
STEHST -
MIT
AYURVEDA
WIRD ES
EINFACH
LEICHTER!"**

BERNADETTE VOLBRACHT

Das Copyright dieses Kurses und sämtlicher Inhalte liegt bei mir.
Verkauf, Weitergabe und Kopie ist verboten!

Impressum:

AYUR-LIFE

Bernadette Volbracht

Dreikönigsstr. 49

59821 Arnsberg

bernadette@ayur-life.de