



PRIMING + MORGENROUTINE IN STUFEN

Werkzeug 1 + 8, Stufenleiter zum Ankreuzen.

- ◇ STUFE 1 (3 Min.): Atmen + Wasser
- ◇ STUFE 2 (5 Min.): + Bewegung
- ◇ STUFE 3 (10 Min.): + 60 Sekunden Kaltdusche + 2 Minuten Journaling. „Ein Satz: Wofür stehe ich heute auf?“
- ◇ STUFE 4: + 5 Minuten Meditation oder NSDR + Entscheidungs-Vorschau

WOCHENRASTER

TAG	Erreichte Stufe (1-4)
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

„Das Minimum zählt. Die eine Übung, die auch an deinem schlimmsten Tag geht: drei Atemzüge.“