



Morgen-Routine Template

DAILY HEROES — Tagesstart

Deine 5-5-5 Morgenroutine

5 Min — Körper aktivieren

- Kaldusche / kaltes Wasser ins Gesicht
- 10 tiefe Atemzüge (Box Breathing)
- Kurze Mobilisation (Schultern, Hüfte, Wirbelsäule)

5 Min — Geist ausrichten

- Intention für den Tag setzen
- 3 Prioritäten notieren
- Visualisierung: Wie sieht der beste Tag aus?

5 Min — Dokumentieren

- Energie-Level (1-10):
- Schlafqualität (1-10):
- Heutiger Fokus:

Wochen-Tracker

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Routine gemacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energie (1-10)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlaf (1-10)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>