Kreiere ROUTINEN

Gesunde Routinen
verändern dein Leben

ROUTINEN

sind Handlungen, die durch mehrfaches Wiederholen zur Gewohnheit werden. Es sind Tätigkeiten, die man sicher und ohne überlegen ausführt.

Vor allem für die Meditations- und Achtsamkeitspraxis ist es wichtig, dass du dir Routinen schaffst, um eine Regelmäßigkeit beizubehalten und dich so davor zu schützen, wieder zurück in alte Muster zu fallen.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und diese alltäglichen Gewohnheiten kannst du dir in deinem Gehirn wie Autobahnen vorstellen. Sie sind gut ausgebaut, schnell erreichbar und bringen dich in deinem immer gleichen Tun zügig voran. Wenn du nun etwas Neues integrieren oder lernen möchtest, dann ist das erstmal wie ein Trampelpfad im Wald. Es ist für dich schon ein sichtbarer Weg geworden, aber du weißt nicht genau, wo er hinführt und besonders gut ausgebaut ist er auch nicht.

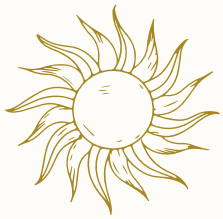
Willst du nun neue Routinen integrieren, brauchst du ca. 21- 30 Tage, bis sich die neue Handlung als Gewohnheit in deinem Gehirn integriert hat. Aus dem Trampelpfad ist dann ein gut begehbarer und gekennzeichneter Weg geworden.
Nach ca. 90 Tagen geht die Gewohnheit so tief in dein Bewusst sein, dass sie zu deiner Persönlichkeit, zu deinem Lebensstil wird. Deine neue Straße ist also ausgebaut und kann nun immer weiter vertieft werden.
Also BLEIB DRAN!

Zeitmanagement

Wir haben alle die gleichen 24 Stunden am Tag zur Verfügung. Wie du sie nutzt, liegt in deiner Hand. Nutze die Grafik als Veranschaulichung und denke einmal bewusst darüber nach, wie sie bei dir aussieht.

Wie nutzt du deine 24 Stunden am Tag?

- 8 Stunden Schlaf
- 8 Stunden Arbeit
- Wie gestaltest du deine restlichen 8 Stunden?



Morgenroutine-Ideen für dich

#Routine 1

- 1 großes Glas warmes Zitronenwasser nach dem Zähneputzen
- 10 min meditieren
- 3 Dinge, für die du dankbar bist notieren
- 30 min in der Natur spazieren gehen

#Routine 2

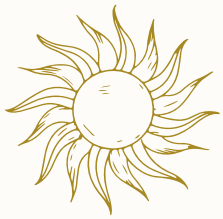
- 1 großes Glas warmes Zitronenwasser nach dem Zähneputzen
- 10 Minuten Yoga (hier ein toller Morning Flow für dich: https://youtu.be/PbOggd8uVu0?si=ZNQzq0rzCg1aepKe
- 3 Dinge, für die du dankbar bist notieren

#Routine 3

- 1 großes Glas warmes Wasser nach dem Zähneputzen
- Atemübung: 4 Wiederholungen der 4-7-8 Atmung
- Spiegelübung für mehr Selbstvertrauen (Stelle dich vor deinen Spiegel, sieh dir tief in die Augen und vervollständige die folgenden Sätze
  "Dein Name" du bist toll, weil...
  "Dein Name" ich vergebe dir...
  "Dein Name" ich verspreche dir...
  "Dein Name" ich liebe dich!
- kalt duschen und dabei ruhig atmen

#Routine 4

- 1 großes Glas warmes Zitronenwasser nach dem Zähneputzen
- 10-20 min Joggen
- danach 5 min Körper spüren mit der Atemmeditation
- eine Intention für den Tag aufschreiben



Morgenroutine-Ideen für dich

#Routine 5

- 1 großes Glas warmes Zitronenwasser nach dem Zähneputzen
- am offenen Fenster 4x tief durch die Nase in den Bauch einatmen, kurz inne halten und langsam , lange ausatmen
- 10 min Augen schließen, deine Lieblingsmusik anmachen und deine Träume und Zukunft visualisieren
- 2 min zur Musik tanzen, um deinen Körper zu erwecken

#Routine 6

- 1 großes Glas warmes Wasser nach dem Zähneputzen
- 10 Minuten Morning Workout (hier ein Beispiel für dich: https://youtu.be/PbOggd8uVu0?si=ZNQzq0rzCg1aepKe
- anschließend Wechselduschen
- Journaln: Wie fühlst du dich? Was brauchst du?
  Schließe die Augen und spüre in dich rein, bevor du dir die Fragen schriftlich beantwortest

#Deine neue Morgenroutine

Falls dir keine Idee zu 100 % passt, suche dir einfach das Beste für dich aus allen raus und notiere hier deine individuelle, zukünftige Morgenroutine.

Abendroutine-Ideen für dich

#Routine 1

- eine Tasse von deinem Lieblingstee trinken
- 10 min meditieren
- 3 Erfolgserlebnisse des Tages notieren

#Routine 2

- 30 min spazieren gehen
- eine warme Dusche nehmen
- eine Tasse Kamillentee trinken
- ein Buch lesen, das dir Freude bereitet

#Routine 3

- Einen entspannten Good Night Stretch mit Sinah https://youtu.be/5BYbcsv3MCQ?si=liVwsrXLpOWqLkGO
- eine Tasse Kamillentee trinken
- Journaln: Was ist heute gut gelaufen? Was möchtest du morgen anders machen?

#Routine 4

- Verbinde dich mit deinem Visionboard und höre dabei deine Lieblingsmusik
- Mache eine Body Scan Meditation
- Notiere 3 Dinge, für die du heute dankbar bist

#Deine neue Abendroutine