

# MORGEN- & ABENDROUTINE

Nimm Dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit für Deine Morgen- und Abendroutine! Stimme Dich damit gut für den Tag ein und lassen den Tag auch wieder gut ausklingen.

Durch die Reflexion von Dankbarkeit, aktiven Gestaltungsmöglichkeiten, positiven Erlebnissen und kleinen Zielen kannst Du jeden Tag etwas für Deine Selbstfürsorge tun.

Datum	
Am Morgen	Ich bin dankbar für ... (3 Dinge nennen)
Am Morgen	Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?
Am Morgen	Deine positive Selbstbekräftigung / Deine positive Affirmation
Am Abend	Was habe ich heute Gutes für mich selbst getan?
Am Abend	Was nehme ich mir für morgen vor?
Am Abend	Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe ... (3 Dinge nennen)