

Meine neue Routine – Vorlage

Es handelt sich hierbei um meine

- Morgenroutine Mittagsroutine Abendroutine

Das nehme ich mir vor:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ideen für eine neue Routine:

Morgens:

- 🌿 Heißgetränk trinken
- 🌿 Meditation durchführen
- 🌿 Aufgaben für den Tag checken
- 🌿 Wichtigste Aufgabe des Tages erledigen

Mittags:

- 🌿 Spaziergang machen
- 🌿 E-Mails checken

Abends:

- 🌿 Aufgaben für den nächsten Tag notieren
- 🌿 Schreibtisch aufräumen
- 🌿 Diensthandy ausschalten