



Morgen-Checkliste

Tägliche Routine zum Abhaken

guten-morgen.org

Datum: _____



Aufstehen ohne Snooze

Gleich beim ersten Wecker aufstehen – ohne Snooze-Taste



Bett machen

Der erste kleine Erfolg des Tages – schafft Ordnung



Glas Wasser trinken

Körper nach der Nacht rehydrieren (ca. 250–500 ml)



5–10 Min Bewegung

Stretching, Yoga, kurzes Workout oder ein Spaziergang



Duschen & fertig machen

Körperpflege und frische Kleidung für den Tag



Gesundes Frühstück

In Ruhe genießen, ohne Handy oder TV



Top 3 Aufgaben notieren

Die drei wichtigsten Todos für heute aufschreiben



Dankbarkeit üben

3 Dinge notieren, für die ich heute dankbar bin



Morgengruß senden

Einem lieben Menschen eine nette Nachricht schicken

Tipp: Es dauert etwa 21 Tage, bis eine neue Gewohnheit zur Routine wird. Bleiben Sie dran!

Drucken Sie diese Checkliste aus und haken Sie täglich ab. Viel Erfolg!

guten-morgen.org – Kostenlose Morgengrüße & mehr