

Ochtend routine

CREËER JE IDEALE LEVEN MET LEVENSVÉRANDERENDE GEWOONTEN

1. Luister naar je favoriete afspeellijst om je 's ochtends in een goed humeur te brengen
2. Schrijf een dankbaarheidslijst voor de ochtend
3. Doe wat stretching nadat je wakker bent geworden
4. Maak een gezond, lekker en energiek ontbijt voor jezelf
5. Schrijf een to-do lijst voor vandaag
6. Maak contact met je familie en vrienden of stuur een eenvoudige 'goedemorgen' naar iemand van wie je houdt
7. Schrijf, schilder, bespeel een instrument ... doe iets dat je creativiteit aanwakkert
8. Schrijf 5 dingen op waar je trots op bent
9. Mediteer 15 minuten
10. Drink een glas water voor het ontbijt
11. Zet je ramen open voor frisse lucht en laat wat zonneschijn binnen
12. Maak een wandeling of doe een workout-sessie
13. Lees een hoofdstuk van je favoriete boek
14. Doe 15 minuten yoga
15. Luister naar een podcast/audioboek terwijl je je aankleedt
16. Ga naar buiten en adem gewoon de frisse ochtendlucht in
17. Maak een lijst van 3 dingen om te doen voor vandaag
18. Vermijd het ochtendnieuws en sociale media
19. Maak je bed op en ruim op om je productiever te voelen
20. Kies een affirmatie om je dag te begeleiden (bijvoorbeeld: 'vandaag is een geweldige dag', 'Ik voel me geweldig en leef')
21. Neem een douche en maak je op/klaar, zelfs als je nergens heen gaat