

DEIN WORKBOOK

MORGENROUTINE CHALLENGE



«...DIESER EINE TAG,
DER DEIN
GANZES LEBEN
VERÄNDERN KANN,
BEGINNT JEDEN
MORGEN AUFS NEUE.»

Morgenroutine

Miracle Morning nach Hal Elrod

Was hat all das mit Sport zu tun? Du machst in der Früh schon eine kleine Einheit, bzw. planst und visualisierst deinen Tag. Somit planst du deine Sporteinheit zu einer bestimmten Tageszeit. Und dadurch, wirst du aktiver, konsequenter und bleibst an deinem Vorhaben gesunder Lifestyle, fitter werden dran.

S A V E R S

SILENCE - STILLE

AFFIRMATIONS - AFFIRMATIONEN

VISUALIZATION - VISUALISIERUNG

EXERCISE - BEWEGUNG

READING - LESEN

SCRIBING - SCHREIBEN

DEIN WORKBOOK

MORGENROUTINE CHALLENGE

Zitate von Hal Elrod

« WER SCHULD AM VERGANGENEN LEBEN HAT, IST LETZTLICH UNMASSGEBLICH - WICHTIG IST, DIE VERGANGENHEIT RUHEN ZU LASSEN UND SICH AB HEUTE DAS LEBEN ZU ERSCHAFFEN, DAS MAN FÜHREN WILL. »

« SIE KÖNNEN JEDEN BEREICH IN IHREM LEBEN VERÄNDERN, INDEM SIE IHRE MORGENROUTINE ÄNDERN, UND DAS SCHNELLER, ALS SIE ES SICH VORSTELLEN KÖNNEN. »

« IMMER WIEDER IST MIRACLE MORNING AUCH MIT DEM GEFÜHL VERGlichen WORDEN, DAS WIR ALS KINDER AM WEIHNACHTSMORGEN HATTEN. »

« MIRACLE MORNING VERSCHAFFT IHNEN DIE ZEIT, DIE SIE BRAUCHEN, UM ZU DEM MENSCHEN ZU WERDEN, DER SIE SEIN MÜSSEN, DAMIT SICH JEDER EINZELNE BEREICH IHRES LEBENS VERBESSERT. »

QUELLE: BUCH MIRACLE MORNING ROUTINE

DEIN WORKBOOK

MORGENROUTINE CHALLENGE

Was du für die Morgenroutine benötigst

- .) JEDEN MORGEN 1 STUNDE FÜR DICH AN EINEM
RUHIGEN ORT
 - .) EIN BUCH ZUR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
 - .) DEIN JOURNAL FÜR DIE MIRACLE MORNING ROUTINE
 - .) HANDY, KOPFHÖRER, KUSCHELDECKE, YOGAMATTE,
MEDITATIONSKISSEN
 - .) KERZEN, RÄUCHERSTÄBCHEN, DOTERRA ÖLE
 - .) TEE UND DOTERRA LEMON ÖL WASSER
 - .) BUCH VON HAL ELROD MIRACLE MORNING ROUTINE
(WENN DU ES NOCH NICHT HAST, BESTELLE ES DIR
GERNE, DU BRAUCHST ES ABER NICHT ZWINGEND FÜR
DIE CHALLENGE, ABER ICH EMPFEHLE ES DIR FÜR
SPÄTER.)
-

DEIN WORKBOOK

MORGENROUTINE CHALLENGE

MIRACLE MORNING ROUTINE

JEDEN MORGEN STARTEN WIR MIT DER MIRACLE
MORNING ROUTINE NACH HAL ELROD.
ES GEHT UM SECHS METHODEN, UM DAS EIGENE
POTENZIAL VOLL AUSZUSCHÖPFEN.

S. A. V. E. R. S.:
SILENCE - STILLE
AFFIRMATIONS - AFFIRMATIONEN
VISUALIZATION - VISUALISIERUNG
EXERCISE - BEWEGUNG
READING - LESEN
SCRIBING - SCHREIBEN

DU BRAUCHST DAZU EIN BUCH, WAS DICH IM BEREICH
DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG WEITERBRINGT,
UND EIN JOURNAL.

DEIN WORKBOOK

MORGENROUTINE CHALLENGE

WIE SIEHT DIE MIRACLE MORNING ROUTINE AUS

EINE MORGENROUTINE NACH HAL ELROD UMFASST DIESE 6 SAVERS SCHRITTE UND DAUERT CA. 60 MINUTEN.

DEIN TAG STARTET JETZT DIESE NÄCHSTEN 7 TAGE IMMER ZUERST MIT DEINER MIRACLE MORNING ROUTINE.

RICHTE DIR EINEN ORT EIN, WO DU UNGESTÖRT BIST. HOLE DIR EINEN TEE ODER LEMONÖLWASSER, KERZEN, DIFFUSER, RÄUCHERSTÄBCHEN UND ÄTHERISCHE ÖLE. MACH ES DIR GANZ GEMÜTLICH UND SCHAFTE DIR EINE OASE.

STARTE DANN MIT DEN EINZELNEN SCHRITTEN, VIELLEICHT DAUERT BEI DIR AUCH EIN SCHRITT LÄNGER ODER KÜRZER, ABER DAS SPIELT NICHT SO EINE ROLLE.

WICHTIG IST, DASS DU ALLE SCHRITTE DURCHGEHST UND TÄGLICH WIEDERHOLST

In einer Stunde in Stille lernen wir mehr als
in einem Jahr aus Büchern.
The Rhythm of Life



DEIN WORKBOOK

MORGENROUTINE CHALLENGE

SILENCE - STILLE

5-10 Minuten

WENN DU MIT STILLE IN DEN TAG STARTEST, SO MINIMIERST DU BEREITS BEI BEGINN DES TAGES STRESS UND DU ERLANGST DEN NÖTIGEN FOKUS AUF DEINE ZIELE.

DU INVESTIERT FÜR DIE STILLE 5-10 MINUTEN UND HAST EINE AUSWAHL VON VERSCHIEDENEN METHODEN WIE ZUM

BEISPIEL:

MEDITATION (GEFÜHRT ODER STILL)

GEBET

WECHSELATMUNG

DU WÄHLST JEDEN TAG, WAS DU GERADE BRAUCHST.



DEIN WORKBOOK

MORGENROUTINE CHALLENGE

AFFIRMATIONS

5 Minuten

AFFIRMATIONEN GEHÖREN ZU DEN EFFEKTIVSTEN WERKZEUGEN, DIE UNS ZUF VERFÜGUNG STEHEN, UM MÖGLICHST SCHNELL DAS ZU ERREICHEN, WAS WIR UNS IM LEBEN AM MEISTEN WÜNSCHEN.

MIT AFFIRMATIONEN KÖNNEN WIR UNSERE GEISTIGE HALTUNG - UNSERE GEDANKEN, UNSERE GLAUBENSSÄTZE UND UNSEREN FOKUS - SO FORMEN UND FESTIGEN, DASS WIR JEDEN BELIEBIGEN BEREICH UNSERES LEBENS AUF DIE NÄCHSTHÖHERE ENTWICKLUNGSGSTUFE BRINGEN KÖNNEN. DAS STÄNDIGE SPRECHEN MIT SICH SELBER - SEI ES BEWUSST ODER UNBEWUSST, IST EIN SEHR STARKES TOOL UM, UNSERE ZIELE ZU ERREICHEN.

DEFINIERE DIR FÜR DEINE MORGENROUTINE EINE ODER HÖCHSTENS 2 AFFIRMATIONEN, DIE DU GEZIELT IN DIESER WOCHEN ANWENDEST.

Die ständige Wiederholung von Affirmationen
führt zum Glauben.
Ist aus dem Glauben eine tiefe Überzeugung geworden,
geschehen Dinge.
Muhammad Ali



DEIN WORKBOOK

MORGENROUTINE CHALLENGE

VISUALIZATION

5 Minuten

BEI DER VISUALISIERUNG GEHT ES DARUM,
DASS DU DIR MIT ALLEN DEINEN SINNEN VORSTELLST
WIE ES AUSSIEHT UND WIE ES SICH ANFÜHLT,
WENN DU DEINE ZIELE ERREICHST HAST.

JE LEBHAFTER DU DIR DIES VORSTELLST,
DESTO EHER BIST DU BEREIT,
DANN WIRKLICH SCHRITTE VORZUNEHMEN
UM WAS IN DEINEM LEBEN ZU ÄNDERN.

STARTE EINEN SONG, DER ZU DEINEM ZIEL PASST,
SCHLIESSE DIE AUGEN, LEGE DIE HÄNDE AUF DEIN HERZ
UND STELLE DIR VOR, WIE ES SICH ANFÜHLT,
WENN DU DEINE ZIELE ERREICHT HAST.
GEHE HIER ALLEN DEINEN GEFÜHLEN NACH.
VIELLEICHT MÖCHTEST DU MITSINGEN ODER MITTANZEN ODER JUBELN.

DEIN WORKBOOK

MORGENROUTINE CHALLENGE

EXERCISE

15 Minuten

DER NUTZEN VON BEWEGUNG AM MORGEN IST EINFACH ZU GROSS,
SO DASS ES EIN WICHTIGER BESTANDTEIL DEINER MIRACLE MORNING
ROUTINE SEIN SOLLTE.

DAS WICHTIGE DABEI IST, ES SOLL EINE ART BEWEGUNG SEIN DIE ZU DIR
PASST. FÜR EINIGE KANN DAS EIN KURZES WORKOUT SEIN, FÜR ANDERE
EINE RUHIGE YOGA EINHEIT ODER AUCH EINFACH
EIN KURZES STRETCHING KANN SCHON SEHR VIEL
POSITIVE ENERGIE FÜR DICH AUSLÖSEN.
HIER KOMMEN EINIGE INSPIRATIONEN WAS FÜR EINE
ART BEWEGUNG DU IN DEINE MIRACLE MORNING
ROUTINE INTEGRIEREN KÖNNEST:

YOGA EINHEIT
KURZES WORKOUT
STRETCHING DEHNEN
KURZER WALK
EINFACHE JUMPING JACKS
GEZIELTES WORKOUT AUF EINE KÖRPERPARTIE
TANZEN



DEIN WORKBOOK

MORGENROUTINE CHALLENGE

READING - LESEN

15-20 Minuten

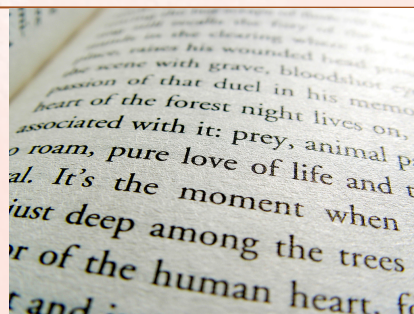
DER SCHNELLSTE WEG ETWAS ZU ERREICHEN IST VON MENSCHEN ZU LERNEN, DIE DAS BEREITS ERREICHT HABEN.
DAS TOLLE IST, ZU FAST JEDEM THEMA GIBT ES EIN BUCH.

INVESTIERE TÄGLICH EINIGE MINUTEN
(HAL ELROD SAGT TÄGLICH 10 SEITEN)

IN DEN TEIL READING UND LESE EIN BUCH, WAS DICH
IN DEINER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG WEITERBRINGT.

MACHE DIR WÄHREND DEM LESEN NOTIZEN IN EINEM JOURNAL ODER
MARKIERE IM BUCH. NUTZE DAFÜR MARKER ODER KLEBER.

Hal Elrod empfiehlt
mindestens 10 Seiten
pro Tag zu lesen.



DEIN WORKBOOK

MORGENROUTINE CHALLENGE

SCRIBING - SCHREIBEN

5 - 10 Minuten

BEIM LETZTEN SAVERS GEHT ES DARUM, DASS DU DIR ZEIT NIMMST UM ZU SCHREIBEN. AM BESTEN VERWENDEST DU DAFÜR JEDEN TAG DAS GLEICHE JOURNAL, SO HAST DU ENDE JAHR EINE GANZE SAMMLUNG AN ALLEN GEDANKEN DIE DU JEDEN MORGEN IN DEINER MORGENROUTINE AUFGESCHRIEBEN HAST. DU BRINGST IM SCRIBING DEINE GEDANKEN, ÜBERLEGUNGEN UND AUCH DEINE GEFÜHLE ZU PAPIER, BEFREIST DICH VON ALLEM WAS GERADE IN DEINEM KOPF IST. WICHTIG DABEI IST, LASS ES EINFACH FLIESSEN, ÜBERLEGE NICHT ZU VIEL, SONDERN LASS DAS SCHREIBEN FLIESSEN.

DU FINDEST AM ENDE DES WORKBOOKS FÜR DIE MORGENROUTINE CHALLENGE JETZT ABER VORLAGEN, DIE DIR ALS EINSTIEG HELFEN SOLLEN.



Was immer Sie auch schreiben:
Worte zu Papier bringen ist
eine Form von Therapie, und zwar eine,
die absolut nichts kostet.
Diana Raab

MORGENROUTINE

JOURNAL FÜR DEINE TÄGLICHE ROUTINE

TAG 1

MEINE AFFIRMATION FÜR HEUTE



MEINE ZIELE FÜR 2023



WAS KANN ICH HEUTE TUN, UM MEINEM ZIEL NÄHER ZUKOMMEN



FÜR WAS BIN ICH HEUTE DANKBAR



NOTIZEN

MORGENROUTINE

JOURNAL FÜR DEINE TÄGLICHE ROUTINE

TAG 2

MEINE AFFIRMATION FÜR HEUTE



MEINE ZIELE FÜR 2023



WAS KANN ICH HEUTE TUN, UM MEINEM ZIEL NÄHER ZUKOMMEN



FÜR WAS BIN ICH HEUTE DANKBAR



NOTIZEN

MORGENROUTINE

JOURNAL FÜR DEINE TÄGLICHE ROUTINE

TAG 3

MEINE AFFIRMATION FÜR HEUTE



MEINE ZIELE FÜR 2023



WAS KANN ICH HEUTE TUN, UM MEINEM ZIEL NÄHER ZUKOMMEN



FÜR WAS BIN ICH HEUTE DANKBAR



NOTIZEN

MORGENROUTINE

JOURNAL FÜR DEINE TÄGLICHE ROUTINE

TAG 4

MEINE AFFIRMATION FÜR HEUTE



MEINE ZIELE FÜR 2023



WAS KANN ICH HEUTE TUN, UM MEINEM ZIEL NÄHER ZUKOMMEN



FÜR WAS BIN ICH HEUTE DANKBAR



NOTIZEN

MORGENROUTINE

JOURNAL FÜR DEINE TÄGLICHE ROUTINE

TAG 5

MEINE AFFIRMATION FÜR HEUTE



MEINE ZIELE FÜR 2023



WAS KANN ICH HEUTE TUN, UM MEINEM ZIEL NÄHER ZUKOMMEN



FÜR WAS BIN ICH HEUTE DANKBAR



NOTIZEN

MORGENROUTINE

JOURNAL FÜR DEINE TÄGLICHE ROUTINE

TAG 6

MEINE AFFIRMATION FÜR HEUTE



MEINE ZIELE FÜR 2023



WAS KANN ICH HEUTE TUN, UM MEINEM ZIEL NÄHER ZUKOMMEN



FÜR WAS BIN ICH HEUTE DANKBAR



NOTIZEN

MORGENROUTINE

JOURNAL FÜR DEINE TÄGLICHE ROUTINE

TAG 7

MEINE AFFIRMATION FÜR HEUTE



MEINE ZIELE FÜR 2023



WAS KANN ICH HEUTE TUN, UM MEINEM ZIEL NÄHER ZUKOMMEN



FÜR WAS BIN ICH HEUTE DANKBAR



NOTIZEN

MORGENROUTINE

ICH WÜNSCHE DIR ALLES
LIEBE UND DANKE FÜR
DEIN SEIN

