Morgenroutine: kostenlose Checkliste zum Ausdrucken

Ein ruhiger Start in unter einer Stunde, am Vorabend vorbereitet.

Was die Forschung zu Gewohnheiten immer wieder zeigt: am Vorabend vorbereiten, eine feste Reihenfolge halten und nur eine Sache auf einmal ändern.

Schritte

- [ ] **Am Vorabend: Kleidung, Tasche und die drei wichtigsten Dinge für morgen (10m)**
  Wiederholt sich jeden Tag
- [ ] **Morgenroutine**
  Wiederholt sich jeden Tag
  - [ ] Beim ersten Wecker aufstehen (5m)
  - [ ] Ein Glas Wasser trinken (5m)
  - [ ] Zehn Minuten bewegen (10m)
  - [ ] Duschen und anziehen (15m)
  - [ ] Frühstück ohne Bildschirm (15m)
  - [ ] Den Plan für heute ansehen (5m)
- [ ] **Wöchentlich: was funktioniert hat, und eine Sache ändern (10m)**
  Wiederholt sich jede Woche

Kostenlose Checkliste von Plenzu, der ruhigen To-do-App, die nur plant, was passt. Plane diese Schritte auf die richtigen Tage:
plenzu.com/de/templates/morning-routine-checklist