

MORGENROUTINE

Guide



Welcome to Soul Stories

Schön, dass du deine Morgenroutine neu gestalten möchtest!

Bevor wir starten, möchte ich mich gern kurz vorstellen.

Ich bin Nina, Gründerin von Soul Stories, Expertin für Stressmanagement & Burnout-Prävention und habe mich in den Bereichen Coaching, Yoga, Meditation und Fotografie ausbilden lassen. Davor war ich 15 Jahre in der Werbebranche in unterschiedlichen Positionen tätig. In einem Burnout habe ich mir meine Morgenroutine entwickelt, die mir geholfen hat, in meine Kraft zu kommen und dort zu bleiben.

Möchtest du mehr erfahren? Dann schau gern bei www.soulstories.de vorbei.



Wenn du dich gerade eher gestresst fühlst, ist es wichtig, dir nicht noch mehr Stress zu machen. Eine Morgenroutine soll dich und dein Nervensystem unterstützen, gut in den neuen Tag zu starten.

Höre auf deinen Körper.
Was fühlt sich für ihn gut an und was weniger?
Was gibt dir Energie und was zieht sie dir?

So kannst du für dich sehr leicht eine Morgenroutine entwickeln ohne dich direkt wieder zu überfordern und das in unter 30 Minuten. Solltest du dich am Morgen auch nach ausreichend Schlaf erschöpft fühlen, hilft es u.a. den Cortisolspiegel messen zu lassen. In Stressphasen wird vermehrt Cortisol ausgeschüttet. Halten diese Stressphasen längere Zeit an, kann es u.a. zu einer Nebennierenschwäche kommen und es kann nicht mehr ausreichend Cortisol produziert werden. Wende dich hierfür an einen Heilpraktiker oder Arzt deines Vertrauens.

Wenn du willst, kannst du deine Routinen in der Routinenübersicht eintragen. Starte mit 1-3 Routinen täglich und nimm weitere hinzu, wenn du die ersten drei täglich integriert hast. Nach 21 Tagen hast du sie als neue Routinen in deinem Tagesablauf etabliert.

Stay soulful,
Nina





DIREKT IM BETT NACH DEM AUFWACHEN

MEDITATION 5-10 Min.

Meditiere am besten direkt nach dem Aufwachen, wenn du die Augen noch nicht geöffnet hast. Hier befindest du dich zwischen Schlaf- und Wachzustand und den entspannten Alpha-Gehirnwellen. Gleichzeitig steigt deine Konzentrationsfähigkeit, deine Aufmerksamkeit und Kreativität. Optimal also um in deinen Tag zu starten.

DANKBARKEIT bis zu 5 Min.

Mit Dankbarkeit wird uns warm um unser Herz. Notiere dir drei Dinge für die du heute dankbar bist. Dadurch hast du direkt bessere Laune, weil du dich auf positive Dinge fokussierst. Gleichzeitig erhöhst du dadurch dein Selbstvertrauen und reduzierst Entzündungswerte in deinem Körper.





NACH DEM AUFSTEHEN

REINIGUNG 2 Min.

Direkt nach dem Zähneputzen kannst du noch deine Zunge reinigen. Über Nacht lagern sich Toxine auf unserer Zunge ab, die wir immer wieder schlucken. Den Zungenreiniger aus der ayurvedischen Morgenroutine gibt es in ausgewählten Läden. Im Nachgang kannst du noch mit Kokosöl deinen Mund reinigen. Das befreit den Mundraum von Bakterien.

HEISSES WASSER 3 Min.

Erhitze dir Wasser, bis es lauwarm ist. Wenn du magst, kannst du auch den Saft von einer Bio-Zitrone hinzugeben. Das reinigt den Körper, regt die Darmtätigkeit an und mit einem Schuss Zitrone balancierst du deinen pH-Wert aus und hast direkt einen Vitamin C Booster.

BEWEGUNG 10 Min.

Ob Krafttraining, Kniebeugen, Yoga, Joggen, HulaHoop, tanzen oder die Treppe mehrmals auf und abgehen – komme in Bewegung. So wird dein Kreislauf angeregt und dein Körper kommt in Schwung.



Routinenübersicht

in unter 30 Minuten zu deiner Morgenroutine

ROUTINEN

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐





Ich wünsche dir viel Spass beim Ausprobieren und Entwickeln deiner neuen Morgenroutine.

Schicke mir gern dein Feedback an:
hello@soulstories.de

Weitere Angebote von Soul Stories findest du auf www.soulstories.de
oder über Instagram [@soulstories.de](https://www.instagram.com/soulstories.de) zu:

Soul Coaching II Soul Hour II Soul Photography

© Soul Stories, Nina Bohnert, 2023. All rights reserved.

