


Morgenroutine-Tagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid



Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Fill in your wake-up time and rate your sleep quality, energy, and mood each morning
 - Check off morning habits as you complete them — exercise, meditation, breakfast, water
 - Write three things you are grateful for to prime your brain for positivity
 - Set a morning affirmation and one clear intention for the day
 - Use the reflection space to capture dreams, emotions, or thoughts before they fade
 - Review weekly to spot patterns and refine your ideal morning routine



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit (nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)

Morgenaffirmation (schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)

Morgenintention (worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit (nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)

Morgenaffirmation (schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)

Morgenintention (worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Morgenenergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stimmung beim Aufwachen (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit (nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)

Morgenaffirmation (schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)

Morgenintention (worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit (nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)

Morgenaffirmation (schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)

Morgenintention (worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmung beim Aufwachen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bewegung:

Meditation:

Gesundes Frühstück:

Wasseraufnahme (Gläser):



Morgendankbarkeit *(nenne drei dinge, für die du heute morgen dankbar bist — sei konkret)*

Morgenaffirmation *(schreibe eine positive 'ich bin...'-aussage, die den ton für deinen tag setzt)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*
