

Morgenroutine von Hal Elrod – Miracle Morning

Die Life Savers Methode

S- Stille

A – Affirmationen

V – Visualisieren

E – Exercise / Sportübungen

R – Reading Lesen

S – Scribing Schreiben

Affirmationen:

Ziel: Was willst Du?

Sinn: Warum tust Du es?

Sein: Wie identifizierst Du Dich damit?

Tun: Was tust Du um das Ziel zu erreichen?

Mögliche Punkte für Dein Journal:

Ich bin dankbar für 1. _____ 2. _____ 3. _____

Gestern war ein schöner Tag, weil

Der heutige Tag ist perfekt, wenn....

Ich nehme mir heute vor, dass....

Tipps um morgens früh aufzustehen:

Vermeide abends:

- Alkohol
- Kaffee
- Blaues Licht (Handy, PC, Laptop etc)

Sorge für ausreichend Schlaf (in der Regel 7-9h)