

Bouw je eigen ochtendroutine

Bouw bewust. Leef voluit.

Hoe vul je dit in?

- Denk niet aan een 'perfecte' routine — denk aan wat jij nodig hebt om rustig te beginnen.
- Kies 4 tot 6 dingen. Klein en haalbaar werkt beter dan groot en onhaalbaar.
- Minstens 1 moment voor je lichaam (water, bewegen), 1 voor je hoofd (journaling, stilte) en 1 kleine gewoonte die van jou is.
- Schrijf het in je eigen woorden — dit is jouw lijstje, niet het mijne.
- Dit moet geen uren duren. Vaak is een paar minuten per punt al genoeg.
- Herhaling verslaat wilskracht: doe iets vaak genoeg, en het wordt een gewoonte waar je niet meer bij moet nadenken.

Mijn ochtendroutine

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

*“De dag goed begonnen,
is de dag half gewonnen.”*