

# 7-TAGE-TRACKER FÜR MEHR INNERE RUHE & STÄRKE

 Deine sanfte  
Morgenroutine



# ♥ WARUM DIESE MORGENROUTINE DIR HILFT

Diese Vorlage ist für dich, wenn du hochsensibel, empathisch oder einfach feinfühlig bist – und dir morgens mehr Stabilität, Klarheit und Energie wünschst.

Du brauchst keine starren Regeln oder eine Stunde Zeit. Es reicht, mit einem Ritual zu starten und dir selbst Raum zu schenken.

Mit dieser Vorlage findest du spielerisch heraus, was dir wirklich gut tut – ohne Druck, ganz in deinem Tempo.



# Die 7 sanften Rituale im Überblick

Ritual	Wirkung
BEWUSSTES ATMEN & HAND AUFS HERZ	Zentriert dich im Körper, beruhigt das Nervensystem
EIN GLAS WARMES WASSER TRINKEN	Aktiviert sanft den Stoffwechsel, signalisiert Fürsorge
ENERGIEPFLEGE & ERDUNG	Schützt vor Reizüberflutung, stärkt deine Mitte
SANFTE BEWEGUNG (3-5 MIN.)	Löst Spannungen, bringt Energie in Fluss
JOURNALING: 1 SATZ FÜR DICH	Klärt Gedanken, stärkt Selbstwahrnehmung
AFFIRMATION	Richtet dein Energiesystem positiv aus
3 DINGE FÜR HEUTE NOTIEREN	Fokussiert und schützt vor Überforderung





# Dein 7-Tage-Ritual-Tracker

🌟 Drucke dir die Seite aus und hake jeden Tag die Rituale ab, die du gemacht hast. 🖋️ Nutze den Bereich Notizen für Gefühle oder Erkenntnisse.

TAG	R 1	R 2	R 3	R 4	R 5	R 6	R 7	Kurz-Notiz: Wie ging's dir heute?



# Reflexionsfragen (nach 7 Tagen)

Nimm dir ein paar Minuten, um dich ehrlich zu fragen:

- Was hat mir besonders gut getan?
- Gab es ein Ritual, das ich spontan öfter gemacht habe?
- Worauf hatte ich keine Lust – und warum?
- Wie hat sich mein Morgen (und mein Tag) dadurch verändert?
- Was nehme ich mit in meine nächste Woche?

 Es geht nicht um Leistung. Sondern um Verbindung – mit dir.

## DEINE GEDANKEN

---

---

---

---

---

---

---

---





# Dein sanfter Reminder:

Du darfst morgens langsam starten. Du darfst mit dir verbunden sein. Und du darfst jeden Tag neu entscheiden, was dir wirklich gut tut

Diese Routine ist kein Muss – sie ist ein liebevoller Anker für dich. ❤️

Deine Andrea



## Kontakt

[mentalio.de](https://www.mentalio.de)

[andrea@mentalio.de](mailto:andrea@mentalio.de)