

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