today is your opportunity to build the tomorrow you want - *Ken Poirot*

Start your perfect day
BUNDLE

Lea Philipps

Hallo, du wundervolle Seele!

Ich freue mich unglaublich, dass du hierher gefunden hast!

In diesem "Start your perfect day"-Bundle findest du eine Sammlung hilfreicher Ressourcen, die dich dabei unterstützen, deinen Tag perfekt zu starten. Denn sicher hast du schon mal den folgenden Spruch gehört:

WIE DU DEINEN TAG BEGINNST, KANN ENTSCHEIDEN,
WIE DEIN GANZER TAG VERLÄUFT.

Deshalb möchte ich dir mit diesem Bundle helfen, die wahrscheinlich wichtigste Zeit des Tages zu nutzen, um dich selber besser kennen zu lernen, Intentionen für den Tag zu setzen und dein bestes Leben zu kreieren.

Der richtige Start in den Tag hat die Kraft zu entscheiden, wie zufrieden du in deinem Leben bist, ob und wann du deine Ziele erreichst und schlussendlich, ob du **dein grenzenloses Leben in Fülle, Alignment und Balance lebst** - oder dich Tag für Tag mit weniger zufrieden gibst, als du eigentlich verdienst.

DU verdienst es, dein bestes Leben zu leben.

Ganz liebe Grüße,

Lea

DU FINDEST MICH AUCH HIER:

Instagram: lea_philipps

YouTube: Lea Philipps

E-Mail: hallo@leaphilipps.com

HOW YOU START YOUR DAY IS HOW YOU LIVE YOUR DAY.
HOW YOU LIVE YOUR DAY IS HOW YOU LIVE YOUR LIFE.

An diesem Punkt hast du sicher verstanden, welchen riesigen Einfluss deine Morgenroutine auf dich und dein gesamtes Leben haben kann (falls nicht, hier noch ein letztes Mal: einen groooooßen Einfluss!) :)

Vielleicht fragst du dich jetzt aber noch:

Wie darf meine Morgenroutine aussehen?
Was muss ich beachten?

Die Antwort darauf ist simpel: **Alles kann, nichts muss.** Wichtig ist, was sich für dich stimmig und inspirierend anfühlt und zu dir und deinem Leben passt.

Du bist kein Fan vom Joggen oder Bücher lesen? Niemand zwingt dich dazu, diese Beschäftigungen Teil deines Morgens zu machen.

Du bist Mama und hast morgens eher 5 als 50 Minuten freie Zeit? Auch absolut in Ordnung!

Die Zeit, die du morgens mit dir selber verbringst, ist so wertvoll - es wäre viel zu schade, sie mit sämtlichen Regeln oder "To-Dos" vollzustopfen, sodass du sie gar nicht mehr genießen kannst.

DESHALB GILT:

You do you! Lasse dir von niemandem vorschreiben, was unbedingt Teil deiner Morgenroutine sein muss.

Deine Morgenroutine muss auch gar keine feste "Routine" sein, die du jeden einzelnen Tag zu 100% gleich wiederholst. **Du darfst darauf hören, was sich an jedem individuellen Morgen gut für dich anfühlt. Du darfst im Alignment mit dir und deinem höchsten Ich leben. Du darfst DEINEN Weg gehen.**

Seit ich meine "Mindful Mornings" eingeführt habe, beginne ich den Tag so viel ausgeglichener, inspirierter & motivierter und ich würde sie nie wieder aus meinem Leben streichen - außer ich fühle mich mal nicht danach. ;)

Alles kann, nichts muss. Tu' das, was sich für dich richtig anfühlt.

Ideen für deine Morgenroutine

- Bett machen
- Ein Glas Wasser trinken
- Zähne putzen
- Duschen
- Gesicht waschen
- Skincare-Routine nachgehen
- Meditieren
- Spazieren gehen
- Sport machen
- In Ruhe einen Tee/Kaffee trinken
- Yoga machen
- Dehnen
- Eine To-Do Liste schreiben
- Handtasche aufräumen
- Geldbeutel sortieren
- Zeit mit einer Lieblingsperson verbringen
- (Bullet) Journaling
- Jemanden anrufen, mit dem du schon lange nicht mehr gesprochen hast
- Dankbar sein
- Etwas Neues lernen
- Einen Podcast hören
- Lesen
- Affirmationen aufschreiben und/oder laut sagen
- Eine Sprache lernen
- Etwas backen
- Den Sonnenaufgang anschauen
- Pflanzen gießen
- Obst oder Gemüse essen
- Mahlzeiten für die Woche planen
- Einkaufsliste schreiben
- Outfits der Woche planen
- Mit deiner Vision verbinden
- Rechnungen bezahlen
- Handy, iPad etc. säubern
- Ein neues Hobby beginnen
- Ein neues Projekt planen & umsetzen
- Haustiere füttern
- Aufräumen & ausmisten
- Monatliches Budget planen
- Inspirierende Sprüche aufschreiben
- Ziele für den Tag/die Woche definieren

DAS DARF TEIL MEINES MORGENS WERDEN:

Journaling Prompts für deinen Start in den Tag

Wie möchte ich mich heute fühlen?

Wie kann ich aktiv dafür sorgen, dass ich mich so fühle?

Was ist heute meine Priorität?

Warum ist das meine Priorität?

Journaling Prompts für deinen Start in den Tag

Welchem Lebensbereich möchte ich heute besonders viel Zeit und Energie schenken?

Warum genau dieser Lebensbereich?

Wie kann ich mir heute etwas Gutes tun?

Woran darf ich mich im Laufe des Tages immer wieder erinnern?

Meine Tagesplanung

DATUM

MO DI MI DO FR SA SO

FOKUS

PRIORITÄTEN

MORGEN

TO-DO

TRACKER

ZEIT FÜR MICH

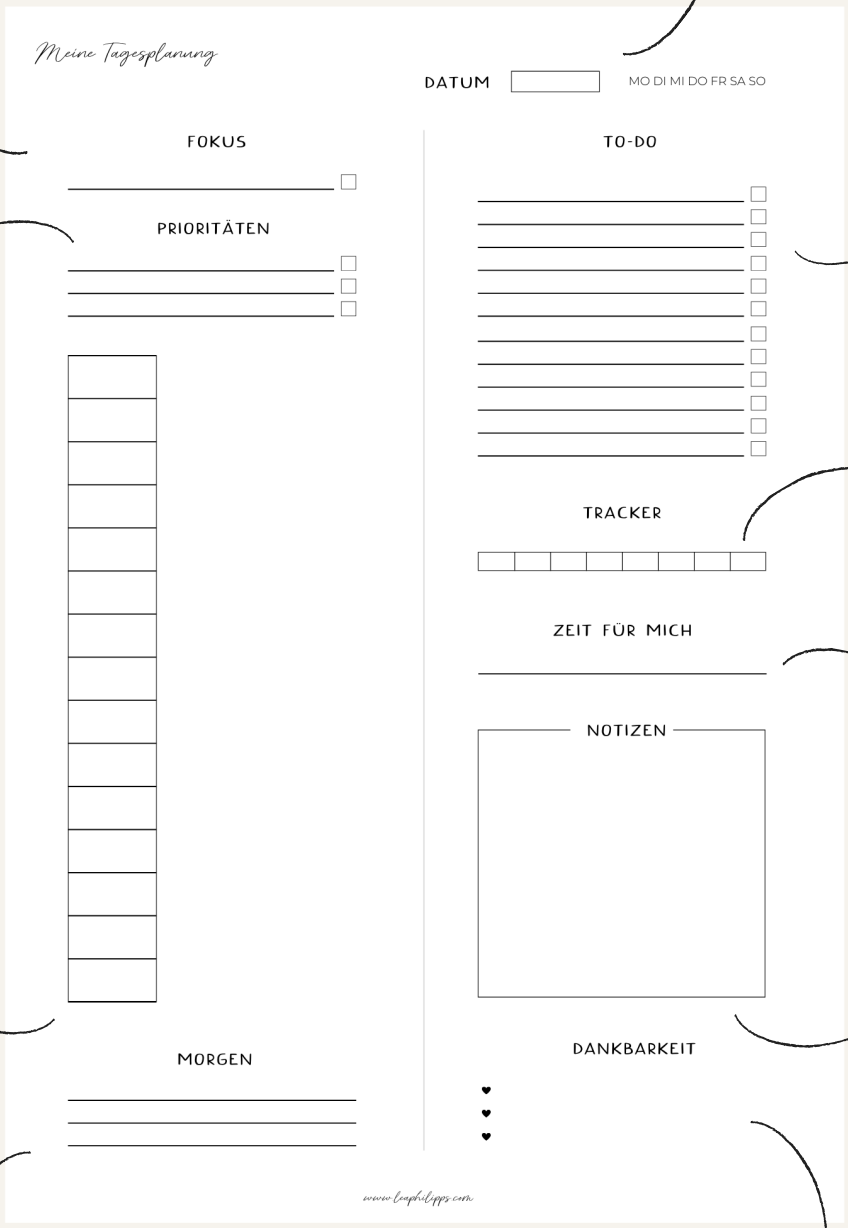
NOTIZEN

DANKBARKEIT

how to use

HIER KANNST DU DAS DATUM EINTRAGEN UND DEN AKTUELLEN WOCHENTAG MARKIEREN

NOTIERE DEINEN FOKUS FÜR DEN TAG Z.B. EIN BESTIMMTES PROJEKT ODER EINEN LEBENSBEREICH



LISTE DEINE RESTLICHEN AUFGABEN AUF. HIER KANNST DU ZUM BEISPIEL NACH BEREICH (Z.B. PRIVAT/ARBEIT) ODER PRIORITÄT SORTIEREN.

SETZE DEINE TOP 3 PRIORITÄTEN FÜR DEN TAG. FRAGE DICH DAZU ZUM BEISPIEL: "WAS MÖCHTE ICH HEUTE UNBEDINGT SCHAFFEN, SELBST, WENN ICH SONST NICHTS SCHAFFE."

BEHALTE DEINE GEWOHNHEITEN (Z.B. WASSER TRINKEN) IM AUGE.

SCHREIBE AUF, WIE DU DIR HEUTE ZEIT FÜR DICH NIMMST.

TRAGE HIER ZEITEN IN/NEBEN DIE LEISTE EIN UND BLOCKE DIR DANACH ZEIT FÜR DEINE AUFGABEN UND TERMINE AB.

HIER FINDEN ALLE MÖGLICHEN ANDEREN NOTIZEN ODER ZEICHNUNGEN EINEN PLATZ.

SAMMLE AUFGABEN FÜR MORGEN, VERSCHIEBE TO-DOS ODER NOTIERE DINGE, AN DIE DU MORGEN DENKEN MUSST.

NIMM DIR IM LAUFE DES TAGES ODER ABENDS ZEIT, UM DREI DINGE ZU NOTIEREN, FÜR DIE DU DANKBAR BIST - UND SPÜRE DIESE DANKBARKEIT AUCH TATSÄCHLICH FÜR EINE MINUTE.

Bewusstes Journaling 2.0

Mehr als nur eine Gewohnheit - dein Ort für Klarheit, eine tiefere Verbindung zu dir selbst und dem Mut & Wissen, endlich FÜR DICH loszugehen

Dir hat das Bundle gefallen? **In meinem Onlinekurs Bewusstes Journaling 2.0 zeige ich dir, wie du die Kraft des Journalings nutzen kannst, um nicht nur deinen perfekten Morgen sondern deinen perfekten Tag - und dein perfektes Leben - zu kreieren.**

Bewusstes Journaling wird bis Ende Juni komplett überarbeitet, um dir NOCH hilfreichere Inhalte, Übungen und Impulse bieten zu können.

Wenn du dich jetzt schon gerufen fühlst, dann trage dich auf die **unverbindliche Warteliste ein und sichere dir beim nächsten Launch einen exklusiven Rabatt und besondere Boni:**

ZUR WARTELISTE

oder hier: https://www.leaphilipps.com/warteliste-bejo-anmeldung/

the secret of your future is hidden in your daily routine

@lea_philipps