



1

# Magischer Morgen

Nimm dir morgens ganz bewusst Zeit nur für dich.

Stehe etwas früher auf und mache etwas, das positive Gefühle in dir weckt. Trinke eine Tasse Tee oder Kaffee, lies ein Buch, mache etwas Yoga. Wähle eine Routine, die für dich den Start in den Tag perfekt macht.

2

Deine To-do-Liste für heute:  
**Aufstehen,**  
an etwas Schönes denken  
**und lächeln.**