

A pineapple wearing sunglasses is the central visual element of the poster. The pineapple is positioned in the lower right quadrant, with its crown of green leaves extending towards the top right. The sunglasses are dark with a patterned frame. The background is a solid, vibrant yellow. A white rectangular box is overlaid on the left and center of the image, containing the text.

FREIHOCHDREI PRÄSENTIERT:

# MORGEN- ROUTINE

Für einen perfekten Start in den Tag

---

MIT ♥ FÜR DICH



# ÜBERSICHT MORGENROUTINE

Zitronen-Honig-Wasser

5-Minuten-Meditation

Selleriesaft

Fettfreier Vormittag

Frühstück z.B. *Smoothie aus Bananen,  
Heidelbeeren, Mango*

Schreibübung für einen wundervollen Tag



# 5-MINUTEN MEDITATION

*Male dir folgende Situationen der Reihe nach vor deinem inneren Auge aus und gehe tief in das Gefühl von Dankbarkeit und Begeisterung hinein:*

**Dankbarkeit aus einer vergangenen Situation**

**Dankbarkeit in der Gegenwart**

**Dankbarkeit für dich selbst (Selbstliebe)**

**Ein Ziel (Traum/ Vision), das du erreichen  
möchtest\***

*\*stelle dir vor, wie es ist, es bereits erreicht zu haben*

# SCHREIB DIR DEINEN TAG WUNDERVOLL

DATUM:

---

**WELCHE ZWEI DINGE ERLEDIGE ICH HEUTE AUF JEDEN FALL?**

**WAS TUE ICH HEUTE GUTES FÜR MICH?**

**WELCHE DREI DINGE WÜRDEN DEN TAG WUNDERVOLL MACHEN?**

**DU BIST WUNDERVOLL!**