

Mijn Minimalistische Ochtendroutine

Rustig, gefocust en eenvoudig je dag starten

Deze ochtendroutine is ontworpen om je dag rustig, gefocust en bewust te beginnen. Geen lange to-do's, alleen

Dagindeling

06:30	Opstaan, glas water drinken	
06:40	5 min stretchen / ademhaling	
06:50	Journaling (3 zinnen)	
07:00	Korte wandeling / frisse lucht	
07:20	Ontbijt (simpel & gezond)	
07:45	Klaarmaken voor de dag	

Checklist

Geen telefoon het eerste uur

☐

Glas water bij opstaan

☐

Minimaal 5 minuten stilte / meditatie

☐

1 dankbaarheid opschrijven

☐

Iets doen dat je energie geeft

☐

Reflectie

Hoe voel ik me vandaag bij het opstaan?

Wat is mijn belangrijkste intentie van de dag?

3 dingen waar ik dankbaar voor ben: