



THE MORNING MASTERY DAY

ENERGIETANKSTELLE
MORGENROUTINE

Wie du mit einer kraftvollen Morgenroutine
voller Energie in den Tag startest, ohne Zeit zu verlieren.

Michaela Gurniak

THE MORNING MASTERY DAY

von mir für dich



Michaela Gurniak

HALLO,

ich bin Michaela, Ayurvedafood- und Lifecoach und Expertin für intuitives Essen.



Ich kann und möchte dir helfen, wenn du ganz entspannt, intuitiv und diätfrei dein Wunschgewicht erreichen willst.

Deinen optimalen Ess- und Lifestyle anhand deiner Vorlieben und Bedürfnisse gestalten möchtest.

Und auch, wenn du dich wieder mit dir, deiner Intuition und deinem Körper verbinden möchtest. Dir mehr Vertrauen in dich und deine Körpersignale wünschst. Und damit automatisch deinen Selbstliebemodus aktivierst.

Routinen sind langweilig und nicht gerade spannend. Und trotzdem haben wir alle welche und das ist auch gut so.

Spart einfach sehr viel wertvolle Entscheidungsenergie. Aber sind wir mal ehrlich, nicht immer sind deine Routinen und Gewohnheiten positiv und bringen dein Wohlbefinden auf das nächste Level. Oder? Leider führen sie oft eher zu mehr Stress, Energiemangel oder auch zu einer unerwünschten Gewichtszunahme oder emotionalem Stressessen.

Ja? Da bist du leider mit dabei? Dann wird es höchste Zeit, dir bessere bzw. die richtigen Routinen auszusuchen und sie dann auch regelmäßig in deinem Alltag zu praktizieren.

**Sind wir hier auf einer Wellenlänge?
Stimmst du mir zu ? Yes!!**

Jetzt stellt sich natürlich die Frage? Hast du überhaupt Lust darauf, dich für einen Tag bzw. einen Morgen dem Thema Morgenroutine zu widmen?

Ja? Das finde ich super. Dann bist du hier jetzt genau richtig.

Ich empfehle dir für unser Experiment einen Tag auszusuchen, wo du dir etwas mehr Zeit lassen kannst oder noch besser einen freien Tag. Bist du startklar? Dann treffen wir uns gleich beim im ersten Audioimpuls.

Bis gleich , deine Michaela

AUDIOIMPULS NR. 1

**Onboarding - Höre dir jetzt den ersten
Audio-Impuls an.**

**Hake dann unten die Punkte ab, wenn du
zustimmst.**

- ☐ Brauchst du eine Morgenroutine?
- ☐ Hast du schon eine Morgenroutine?
- ☐ Kannst du dir morgens die Zeit reservieren?
- ☐ Bist du bereit?

Audio





GUTEN MORGEN

Vorbereitung:



Frühstück

Decke deinen Tisch so schön wie möglich und bereite dir dein Frühstück vor. Stell alles bereit, dass du dich dann nur noch hinsetzen musst.



Tee oder heißes Wasser

Bereite dir eine Tasse Tee oder heißes Wasser vor. Am besten in einer Thermoskanne warmhalten oder auf ein Stövchen stellen.



Achtsamkeit

Bereite dir für die Übungen einen ruhigen und schönen Ort vor. Zünde ein Kerze an. Mach es dir gemütlich.

AUDIOIMPULS NR. 2

Höre dir jetzt den zweiten Audioimpuls an
und mache die Übungen mit mir zusammen.
Hake dann unten ab, was du gemacht hast.

- Atemübung
- Dankbarkeit und Intention
- Achtsames Teetrinken
- Achtsames Frühstück

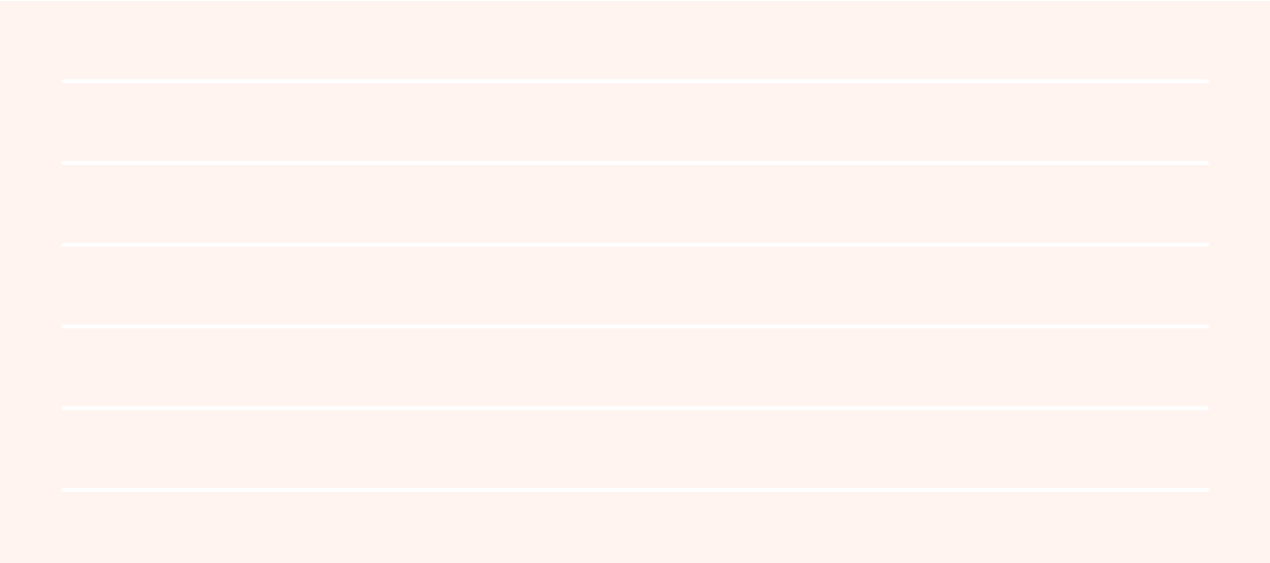
Audio



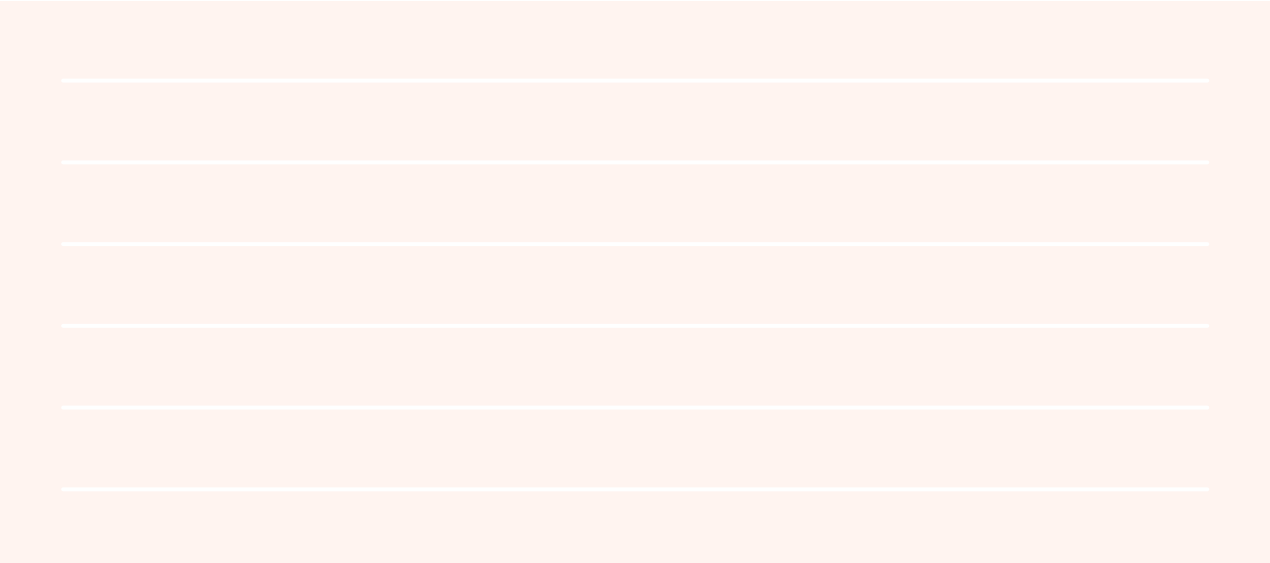
JOURNALING

Was sind deine Ziele für den heutigen Tag und
wofür bist du dankbar?

01 *Ich bin dankbar für:*



02 *Ich wünsche mir vom heutigen Tag dass,*



AUDIOIMPULS NR. 3

Höre dir jetzt den dritten Audioimpuls an
und mache die Übung mit mir zusammen.
Hake dann unten ab, was du gemacht hast.

- Affirmationen angehört
- Affirmationen mitgesprochen
- Affirmationen aufgeschrieben
- eigene Affirmationen entwickelt

Audio



AFFIRMATIONEN

Affirmationen für mehr Körperakzeptanz und Selbstliebe. Du kannst die Affirmationen morgens und abends wiederholen oder auch tagsüber, wenn du in einen negativen Selftalk kommst. Kreuze die an, die dir am besten gefallen.

☐ *Mein Körper ist ein wertvolles Geschenk, das ich liebe und respektiere.*

☐ *Ich akzeptiere meinen Körper so wie er ist. Er ist immer gut genug.*

☐ *Ich bin schön, stark und einzigartig. Es gibt niemanden auf der Welt wie mich.*

☐ *Mein Körper unterstützt mich immer, bei allem was ich mache. Ich bin ihm dankbar und vertraue ihm."*

☐ *Ich bin mehr als mein Aussehen. Meine innere Schönheit strahlt nach außen.*

☐ *Ich bin immer genug, so wie ich bin. Ich bin vollständig.*

☐ *Ich liebe mich bedingungslos und schätze meinen Körper als meinen treuen Begleiter.*

BODYMANIFESTATION:

Jetzt bist du daran. Schreibe dir hier deine Manifestationswünsche für deinen Körper z.B. Wunschgewicht, gesunde Ernährung, Genuss beim Essen etc. so genau wie möglich auf.

Was genau willst du gin deiner Realität sehen?

Das will ich manifestieren:

DEINE AFFIRMATIONEN:

Jetzt bist du daran. Entwickle deine eigenen Power-Affirmationen für die nächsten 2 Wochen:

Affirmationen:

AUDIOIMPULS NR. 4

Höre dir jetzt den vierten Audioimpuls an.
Reflektiere und analysiere, was du mitnehmen
kannst und was du zukünftig umsetzen
kannst und willst.

- Audioimpuls angehört
- Golden Nuggets ermittelt
- Morgenroutineplan gemacht
- Zeitfenster im Kalender reserviert

Audio



ROUTINENCHECK

Prüfe jetzt zuerst deine bisherigen Morgenroutinen und Gewohnheiten im Hinblick auf ihre Wirkung auf deinen Energielevel und der Förderung deines Wohlbefindens.

01
ROUTINE:

negativ

positiv

02
ROUTINE:

negativ

positiv

SELBSTEINSCHÄTZUNG

Was könntest du am einfachsten ändern?

Welche Routinen wären für dich besonders leicht umsetzbar?

Welche Routine könntest du am einfachsten an eine bestehende Routine hinzufügen?

Vergib Punkte von 1-10:



Atemübung
Bewusstes Atmen



Morgenspaziergang
Gehmeditation
Affirmationswalk



Dankbarkeitsjournaling.
Nimm dir 5 Minuten Zeit,
um aufzuschreiben,
wofür du heute dankbar
bist



Intention setzen
Schreibe eine klare
Intention auf und
visualisiere sie.



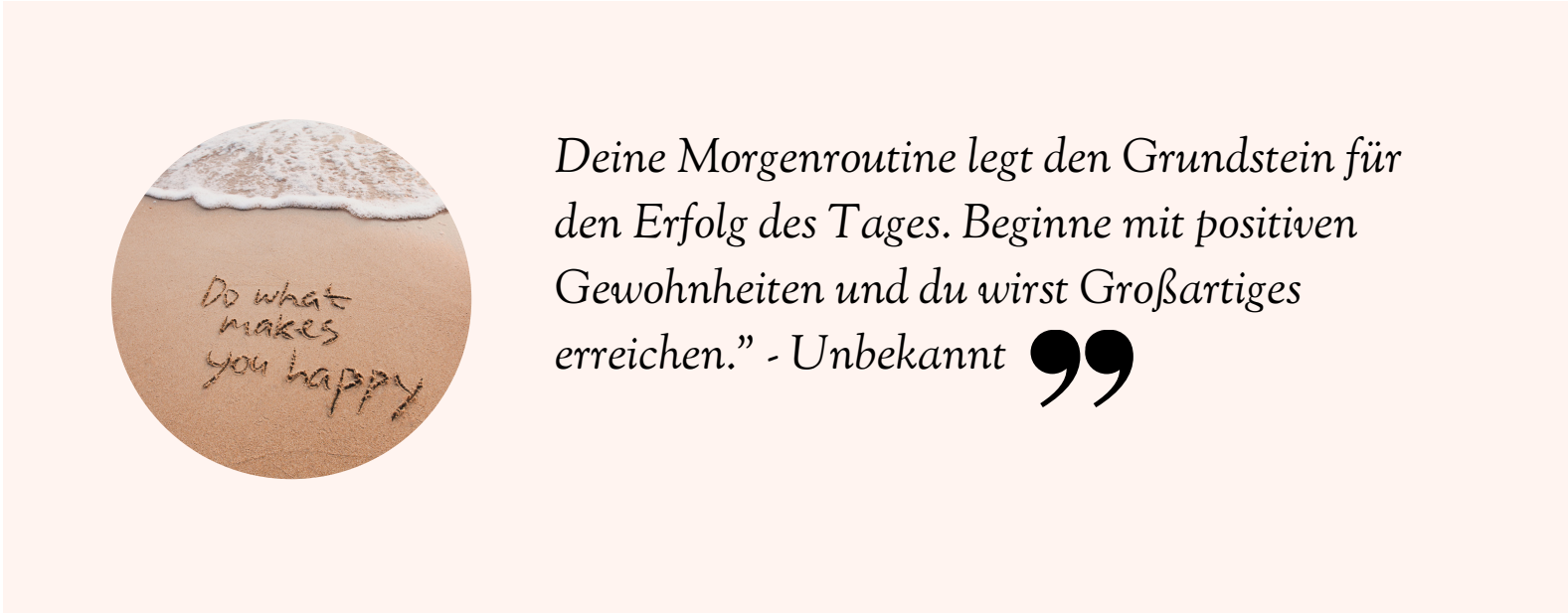
Yoga, Stretching



Achtsames Frühstück
Nimm dir Zeit, um
bewusst und in Ruhe
zu frühstücken.

Überleg dir jetzt ganz genau, was du am liebsten umsetzen willst. Such dir bitte nur eine Sache heraus und praktiziere sie für mindestens eine Woche. Wenn das stressfrei funktioniert, kannst du die nächste Routine dazunehmen.

Dein Ergebnis? Was wirst du umsetzen:



*Do what
makes
you happy*

*Deine Morgenroutine legt den Grundstein für
den Erfolg des Tages. Beginne mit positiven
Gewohnheiten und du wirst Großartiges
erreichen.” - Unbekannt* ”



JETZT BIST DU SCHON WIEDER DRAN!

Du hast jetzt erste Schritte in Richtung Morgenroutine gemacht. Vielleicht ist dir auch schon klar geworden, dass du mit positiven Routinen dein Wohlbefinden erhöhen wirst und auch deine Wohlfühlziele besser erreichen kannst.

Wenn noch nicht das Passende für dich dabei war ist es nicht schlimm, du probierst einfach ein bisschen aus und arbeitest dich an deine optimale Morgenroutine heran.

Meine Empfehlung an dich, mach dir jetzt gleich einen genauen Umsetzungsplan.

Wieviel Zeit kannst du dir realistisch betrachtet morgens für deine neue Morgenroutine einplanen? Wann könntest du frühestens aufstehen? Welche bisher morgens ausgeführten Tätigkeiten (Haushalt, Emails checken, Social Media etc.) könntest du auf andere Zeiten verlegen?

Denk bitte nicht, dass es für dich nicht möglich ist eine gesunde und entspannende Morgenroutine zu praktizieren, weil du Zuviel Stress und To do's hast. Gerade dann ist es umso wichtiger.

Übrigens:

Wenn du morgens aufstehst, solltest du genau wissen, wie der Ablauf deiner Morgenroutinen ist. Was machst du als erstes, was als zweites und drittes. Wie lange dauern die einzelnen Routinen? Mach dir wirklich einen genauen Plan, dass du auf keinen Fall in den Stressmodus kommst.

3 SCHRITTE PLAN

Welche Routinen möchtest du praktizieren?



ATEMÜBUNG, WEIL...

STEP 1



ACHTSAMES TRINKEN,
WEIL ...

STEP 2



MANIFESTATIONS
SCRIPTING ODER
JOURNALING, WEIL...

STEP 3

3 SCHRITTE PLAN

Welche Routinen möchtest du praktizieren?



MEDITATION, WEIL...

STEP 4



AFFIRMATIONEN, WEIL ...

STEP 5



YOGA ODER SPORT,
WEIL...

STEP 6

3 TAGE CHALLENGE

Praktiziere jetzt für 3 Tage ohne Wenn und Aber
deine ausgewählten Morgenroutinen.

TAG 1

Morgenroutine:

Erledigt ☐

TAG 2

Morgenroutine:

Erledigt ☐

TAG 3

Morgenroutine:

Erledigt ☐

DATUM:

TAGES- PLANER



WAS FUNKTIONIERT AM BESTEN?

Wie fühlst du dich im Tagesverlauf:

5 Uhr	
6 Uhr	
7 Uhr	
8 Uhr	
9 Uhr	
10 Uhr	
11 Uhr	
12 Uhr	
13 Uhr	
14 Uhr	
15 Uhr	
16 Uhr	
17 Uhr	
18 Uhr	
19 Uhr	
20 Uhr	
21 Uhr	

MORGENROUTINEN

POSITIV:

NEUTRAL:

DATUM:

TAGES-
PLANER

2

WAS FUNKTIONIERT AM
BESTEN?

Wie fühlst du dich im Tagesverlauf:

5 Uhr	
6 Uhr	
7 Uhr	
8 Uhr	
9 Uhr	
10 Uhr	
11 Uhr	
12 Uhr	
13 Uhr	
14 Uhr	
15 Uhr	
16 Uhr	
17 Uhr	
18 Uhr	
19 Uhr	
20 Uhr	
21 Uhr	

MORGENROUTINEN

POSITIV:

NEUTRAL:

DATUM:

TAGES- PLANER

2

WAS FUNKTIONIERT AM BESTEN?

☐

☐

☐

Wie fühlst du dich im Tagesverlauf:

5 Uhr	
6 Uhr	
7 Uhr	
8 Uhr	
9 Uhr	
10 Uhr	
11 Uhr	
12 Uhr	
13 Uhr	
14 Uhr	
15 Uhr	
16 Uhr	
17 Uhr	
18 Uhr	
19 Uhr	
20 Uhr	
21 Uhr	

MORGENROUTINEN

☐

☐

☐

☐

POSITIV:

☐

☐

☐

☐

NEUTRAL:

☐

☐

☐

☐

*Herzlichen Dank
Ich bin sehr stolz auf dich!!!*

Danke für deine Aufmerksamkeit, dein Interesse, deine Teilnahme, deine Zeit, dein Vertrauen in mich und dich. Ich wünsche mir so sehr, dass du aus diesem Minikurs etwas für dich mitnimmst, was dein Wohlbefinden erhöht und auch deine Beziehung zu dir und deinem Körper verbessern wird.

Gibt dich nicht mit einem "passt schon" Leben zufrieden.
Da geht definitiv noch mehr.

Go for it!

*Deine
Michaela*

BLEIBEN WIR IN KONTAKT



INSTAGRAM ACCOUNT

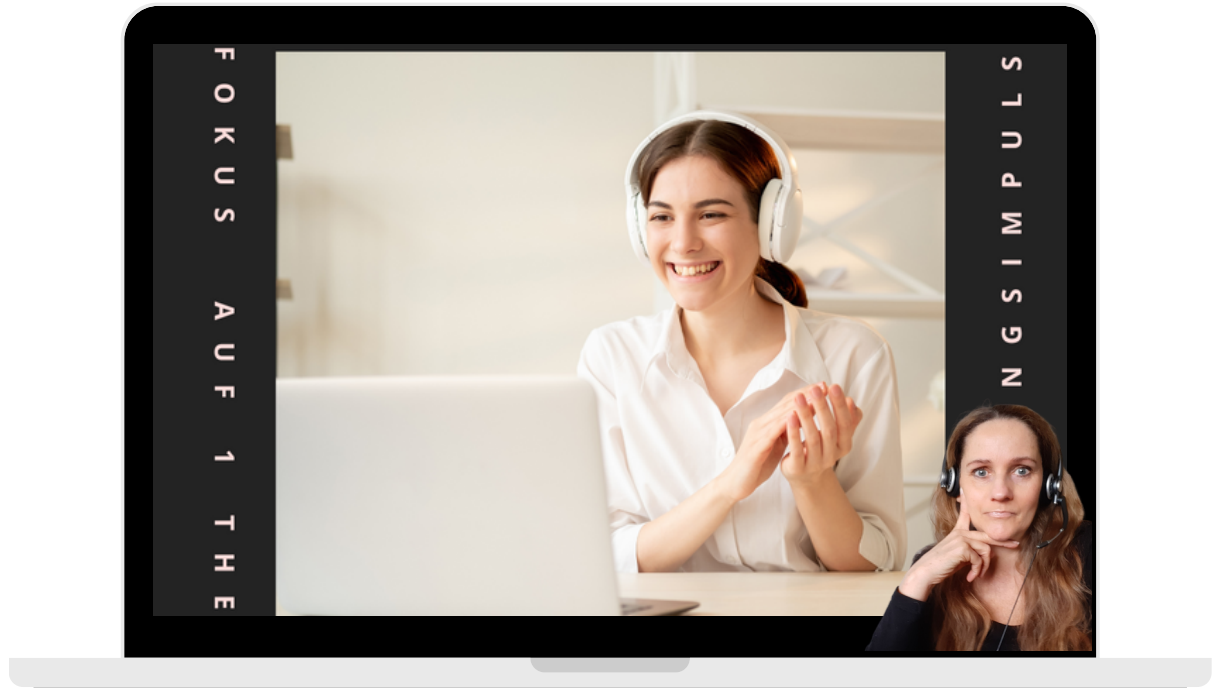


FACEBOOK ACCOUNT



BEREIT FÜR DEN NÄCHSTEN SCHRITT?

Laser Fokus Session



Buche dir jetzt für mehr Klarheit deinen Erste Hilfe Call - Deine Laser-Fokus-Session:

Du entscheidest dich für ein Thema z. B. Ernährung, Abnehmen, intuitive Ernährung, Unverträglichkeiten, Morgenroutine, Energiemangel, Selbstliebe etc. und wir ermitteln gemeinsam deine drei ersten easy Umsetzungsschritte für mehr Wohlbefinden, positive und nachhaltige Veränderungen im Ayurvedastyle.

HIER GEHTS ZUR BUCHUNG:





THE MORNING MASTERY DAY

Veröffentlichung: November 2023

Autorin: Michaela Gurniak

E-Mail: ayurvedabalancequeen@gmx.de

Website: www.myayurveda-michaelagurniak.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.



Hier findest du mich bei Instagram:



WWW.MYAYURVEDA-MICHAELAGURNIAK.DE

The Morning Mastery Day