Mein Abendroutine als Muster für Dich:

1. **Letzte Nachrichten senden und Handy auf Flugmodus schalten + laden**
2. **Mediennutzung für heute komplett beenden (Laptop, TV, ...)**
3. **Zähne putzen und dabei auf dem Balance Board stehen**
4. **Gesicht waschen und fertig fürs Bett machen + ins Bett legen**
5. **5 Seiten in meinem aktuellen Buch lesen**
6. **Licht ausmachen und Augen schließen**
7. **Meinen heutigen Tageserfolg nochmal geistig erleben**
8. **Mentales Training bis ich einschlafe (Handlungspläne, Nicht-Ich, Akronym, …)**
9. **Fit und erholt in den nächsten Tag starten**

Wichtig: Dies ist meine eigene Abendroutine, die sich bei mir seit mittlerweile über 2 Jahren sehr erfolgreich bewährt hat. Du darfst gerne einige Ideen davon für deine eigene Abendroutine übernehmen. Mache Dir jedoch für Dich Gedanken, was Dir persönlich wichtig ist und gestalte Deine Routine so, wie Du dich wohlfühlst. Bei Fragen darfst Du dich gerne jederzeit persönlich bei mir melden: jans@risingpro.de

Mein Tipp: Erstelle jetzt Deine eigene Abendroutine und spüre bereits morgen erste Erfolge!

Mach was draus.

Dein Simon Jans