Checkliste zum Abhaken

Morgendliche Routine

- [ ] Wecker stellen und aufstehen
- [ ] Wasser trinken (ein Glas)
- [ ] Zähne putzen
- [ ] Gesicht waschen
- [ ] Kurze Dehnübungen

Arbeit / Studium

- [ ] E-Mails checken und priorisieren
- [ ] Tagesziele festlegen
- [ ] Wichtigste Aufgabe zuerst erledigen
- [ ] Kurzpause (5 min) einplanen
- [ ] Erledigte Aufgaben abhaken

Haushalt

- [ ] Küche aufräumen
- [ ] Müll entsorgen
- [ ] Wäsche waschen oder aufhängen
- [ ] Oberflächen desinfizieren
- [ ] Pflanzen gießen

Gesundheit & Bewegung

- [ ] Mittagspause: 30 min Spaziergang
- [ ] Gesunde Mahlzeit wählen
- [ ] Ausreichend trinken (2 L Wasser)
- [ ] Kurzes Workout oder Yoga
- [ ] Entspannungsübung (Atmen) vor Feierabend

Abendliche Vorbereitung

- [ ] Tagesziele für morgen notieren
- [ ] Elektronische Geräte ausschalten
- [ ] Lesen oder entspannen (15 min)
- [ ] Zähne putzen
- [ ] Schlafenszeit festlegen

Notizen