

Morgenseiten

Loslassen leicht gemacht

Kennst du das?

Du wachst morgens auf, und dein Kopf ist schon voll. Mit Gedanken, To-dos, inneren Dialogen oder Resten vom Vortag.

Was wäre, wenn du all das loslassen könntest - noch bevor der Tag richtig beginnt?

Genau dafür sind Morgenseiten da: Ein Raum nur für dich, dein Herz, dein Chaos und deine Klarheit.

So funktioniert's:

- ♥ **Wann?** Am besten direkt nach dem Aufwachen - noch vor Handy. Kaffee oder Aussenwelt. Oder abends, wenn dein Gedankenkarussell dich nicht schlafen lässt.
- ♥ **Was braucht du?** Ein Notizbuch. Einen Stift. Zehn Minuten Zeit.
- ♥ **Wie viele Seiten?** Zwei, Nicht mehr.
- ♥ **Kein Anspruch auf Perfektion.** Rechtschreibung, Grammatik, Stil. Total egal. Diese Seiten sind nur für dich. Sie werden nicht gelesen - nicht mal von dir selbst.
- ♥ **Dein Geschenk an dich.** Ein leerer Kopf. Ein freies Herz. Ein klarer Start in den Tag. Oder eine ruhige Nacht.
- ♥ **Probier's aus!** Heute. Morgen. Drei Wochen in Folge. Spüre, wie sich dein innerer Raum lichtet. Du wirst überrascht sein, wie viel Kraft und Kreativität sich zeigen, wenn du das loslässt, was dich blockiert.



*Journaling ist keine Aufgabe -
es ist liebevolles Leeren*