



Kávés reggeli rutin kihívás

7 nap az energikusabb reggelekért

Cél: 7 napon keresztül tudatosan indítani a napom kávéval és énidővel, hogy energikusabb, fókuszáltabb és nyugodtabb legyek.



Napi rutin lépések

- 1. lépés:** Ébredés + 1 pohár víz (Hidratálás, mielőtt kávéat iszol.)
- 2. lépés:** 5 perc nyújtás vagy könnyű mozgás (Segít beindítani a vérkeringést.)
- 3. lépés:** Kedvenc kávé elkészítése (Élvezd a kávé illatát és pillanatát.)
- 4. lépés:** Kávézás képernyő nélkül (Csak figyelj az ízre, illatra, a csésze melegére.)
- 5. lépés:** 10 perc énidő (Olvasás, naplózás, meditáció vagy csak csend.)
- 6. lépés:** Aznapi cél megfogalmazása (Írd le, mi az a három dolog, amit ma biztosan megvalósítasz.)

	1. lépés	2. lépés	3. lépés	4. lépés	5. lépés	6. lépés
hétfő	☐	☐	☐	☐	☐	☐
kedd	☐	☐	☐	☐	☐	☐
szerda	☐	☐	☐	☐	☐	☐
csütörtök	☐	☐	☐	☐	☐	☐
péntek	☐	☐	☐	☐	☐	☐
szombat	☐	☐	☐	☐	☐	☐
vasárnap	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Motivációs üzenet: "A reggeled a napod üzemanyaga – töltsd fel magad szeretettel, nyugalommal és egy adag kávéval."