MORGENROUTINEN TRACKER

Datum:

Aktivität	S	D	M	D	F	S	S
Aufstehen um ... Uhr							
Wasser							
Ölziehen							
Bewegung							
Atemübung							
Dankbarkeit							
Meditation							
Kalte Dusche							
Buch lesen							
Frühstück							
Spazieren							