



GETABSTRACT BEWERTUNG VON

My Morning Routine

How Successful People Start Every Day Inspired

Dein Morgen bestimmt die Stimmung für den ganzen Tag! Dieses Buch bietet eine Fülle von Beispielen, wie erfolgreiche Menschen ihren Tag beginnen und beenden. Bist du bereit, deine Morgenroutine auf das nächste Level zu bringen?

Schritt 1

Lassen Sie Ihr Team die Zusammenfassung von [getAbstract lesen](#).

Schritt 2

Planen Sie ein Team-Meeting, um die folgenden Fragen zu besprechen.

Schritt 3

Führen Sie eine Diskussion mit Ihrem Team durch.

Diskussionsfragen

1. Wie viel Zeit hast du von dem Moment, in dem du aufwachst, bis du zur Arbeit gehst?
2. Wie schnell checkst du dein Handy, wenn du aufwachst?
3. Hältst du dich für einen Morgen- oder einen Abendmenschen?
4. Was ist eine Sache, die du in deiner Morgen- oder Abendroutine machst, die entscheidend für deinen Erfolg ist?
5. Was ist eine Sache, die du deiner Morgen- oder Abendroutine hinzufügen könntest?

“The choices we make during the first hour or so of our morning determine whether we have productivity and peace of mind for the rest of the day or whether it will clobber us over the head.”

My Morning Routine

Benjamin Spall and Michael Xander

Zusätzliche Ressourcen



Gewohnheiten



Dave Asprey journal interview



Sidestep New Year's Resolutions...

