



# Morgen routine

So startet ein echter Multimillionär in  
seinen Tag – und du kannst das auch!

by Chris Steiner

# Willkommen

## Reichtum beginnt nicht mit Geld, sondern mit Gewohnheiten.

Diese Routine bringt dich auf ein neues Level – physisch, mental und emotional.

Du hast gerade die Tür zu einer gesünderen, bewussteren Version deiner selbst geöffnet. Dieser Mini-Guide gibt dir einen Vorgeschmack darauf, was es heißt, mehr zu erreichen – einen achtsamen Schritt nach dem anderen. So kannst du mit Klarheit in deinen Morgen starten – dieser Leitfaden bringt mehr Energie, Fokus und Erfolg in deinen Alltag. Diese Werkzeuge sind einfach, aber kraftvoll – und das Beste? Du kannst heute beginnen. Lass uns gemeinsam #ALLIN gehen.

## Starte mit diesen 3 Tipps.

1



### Trink 0,5l Wasser

💧 Dein erster „Deal“ des Tages: Versorge deine Zellen, spüle Toxine aus und führe deinem Körper Flüssigkeit zu. Trinke 0,5l Wasser sofort nach dem Aufstehen.

2



### Affirmationen – 5 Minuten für dich

👉 Lass die Welt kurz warten. Diese Minuten setzen den Fokus. Kein Reagieren. Nur Klarheit.

3



### Notiere 3 Ziele

📅 Nimm dir 3–5 Minuten für deine Tagesziele. Notiere täglich drei echte Ziele.  
📌 Schreibe nicht bloß To-dos – schreibe Ergebnisse, die du heute erzeugst.

# Warum Routinen

funktionieren...

“Disziplin ist die Brücke zwischen Zielen und Ergebnissen.”

Routinen geben deinem Geist Sicherheit, deinem Körper Energie und deinem Herzen Richtung.

Jeden Tag, an dem du bewusst startest, baust du eine Identität auf, die sich nicht mit Mittelmaß zufriedengibt.

**Das wird sich ändern**

- Mentale Klarheit
- Körperliche Energie
- Emotionale Stabilität
- Unternehmerisches Denken
- Langfristige Disziplin

# Wenn du's ernst meinst!

---

4



## Atemübung

*Atme bewusst durch die Nase ein, halte für 4 Sekunden, atme für 6 Sekunden aus. 5 Wiederholungen genügen, um dein Nervensystem neu zu starten.)*

5



## Lesen

*Greif zu einem Buch – Biografie, Philosophie oder Business. Selbst eine einzige Seite kann dir den entscheidenden Impuls geben, der deinen Tag (oder dein Denken) verändert.  
Beispiele: „Start Living“, „Die Gesetze der Gewinner“, „Die 80/20 Regel“.*

6

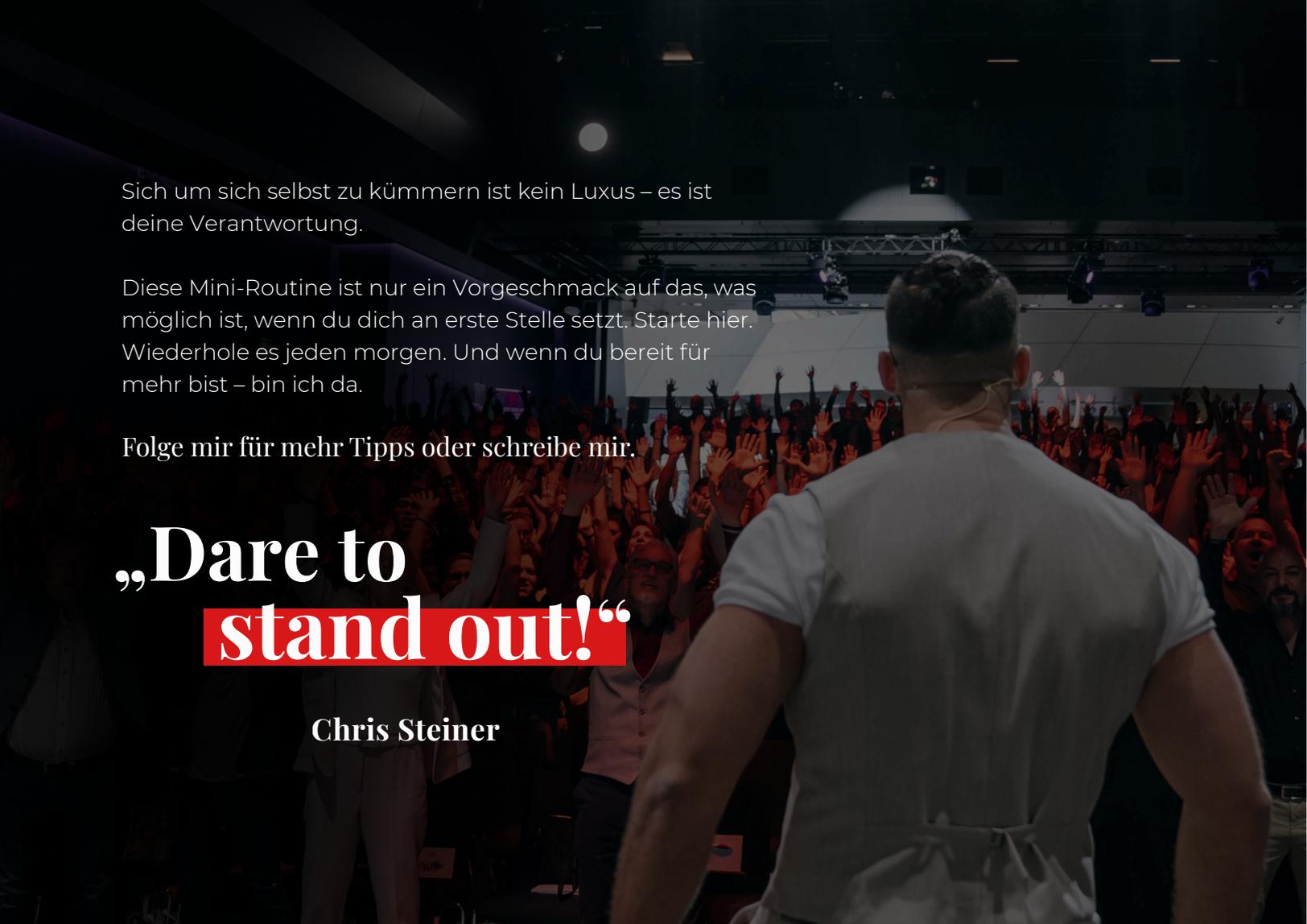


## Verantwortung

*Niemand da draußen wird dir deine Ziele schenken. Aber du kannst heute damit anfangen, sie zu verdienen – mit insgesamt 30 Minuten, die dich vom Gewöhnlichen ins Außergewöhnliche bringen. Mach's wie ein Multimillionär. Mach's wie jemand, der bereit ist. Morgen für Morgen.*

Sauerstoff + Präsenz =

**Fokus**



Sich um sich selbst zu kümmern ist kein Luxus – es ist deine Verantwortung.

Diese Mini-Routine ist nur ein Vorgeschmack auf das, was möglich ist, wenn du dich an erste Stelle setzt. Starte hier. Wiederhole es jeden morgen. Und wenn du bereit für mehr bist – bin ich da.

Folge mir für mehr Tipps oder schreibe mir.

„Dare to  
**stand out!**“

**Chris Steiner**