



# CBD-Morgenroutine für Männer

## Klarheit, Fokus & Gelassenheit in 15 Minuten

---

### 💡 Warum eine Morgenroutine mit CBD?

Der moderne Mann ist im Dauerfeuer: Nachrichten, Deadlines, Mails, Erwartungen. Wer morgens bewusst startet, bestimmt die Energie seines Tages – **CBD kann dich dabei effektiv unterstützen.**

Diese Routine hilft dir, **ruhig, fokussiert und souverän** in den Tag zu gehen – ganz ohne Koffein-Jitter oder mentale Überforderung.

---

### 🕒 CBD-Morgenroutine in 5 Schritten

#### ☑️ 1. Aufwachen ohne Bildschirm (0 Min.)

Noch vor dem Griff zum Smartphone: tief durchatmen, 3 bewusste Atemzüge im Bett.  
→ *Signal an dein Nervensystem: „Ich starte kontrolliert – nicht im Autopilot.“*

---

#### ☑️ 2. CBD-Kapsel oder Öl einnehmen (1 Min.)

- **CBD-Kapsel** (z. B. 10–25 mg): schlucken mit einem Glas Wasser
- **CBD-Öl** (z. B. 5–10 mg): 3–5 Tropfen unter die Zunge, 60 Sekunden halten, schlucken

💡 *Öl wirkt schneller (nach ca. 20–30 Min.), Kapseln etwas später, dafür länger anhaltend.*

---

#### ☑️ 3. Mini-Meditation oder Atemtechnik (5 Min.)

Setz dich aufrecht hin, Augen zu. 5 Minuten einfache Box-Breathing:

👉 *Einatmen – 4 Sek.*

👉 *Halten – 4 Sek.*

👉 *Ausatmen – 4 Sek.*

👉 *Halten – 4 Sek.*

→ **Beruhigt den Geist + aktiviert das parasympathische Nervensystem.**

---

#### ☑ 4. Journaling oder Intention setzen (3–5 Min.)

Nimm ein Notizbuch, schreibe kurz auf:

- Wofür bin ich heute dankbar?
- Was ist mein Fokus?
- Wie will ich auftreten?

👉 Beispiel:

„Ich bleibe heute ruhig, konzentriert und lasse mich nicht stressen.“

---

#### ☑ 5. Bewegung & Körper aktivieren (5 Min.)

- 5 Minuten Stretching, Sonnengruß oder kaltes Gesichtswasser
- Optional: Proteinshake mit CBD-Pulver oder CBD im Kaffee

→ **Aktiviert Körper & Geist – du bist wach, aber gelassen.**

---

### 📦 Bonus: Was du brauchst

Element	Empfehlung
<b>CBD-Öl/Kapseln</b>	Bio-zertifiziert, laborgeprüft
<b>Timer/App</b>	Atemübungen oder Meditations-App
<b>Notizbuch</b>	Minimalistisch, analog
<b>Koffeinfrei</b> (optional)	Kräutertee + CBD für sanften Fokus

---

#### 📅 Wichtig:

„CBD ist kein Wundermittel – es entfaltet sein Potenzial durch regelmäßige Anwendung im Rahmen eines bewussten Lifestyles.“

---

### 🔮 Fazit

Diese kurze, aber kraftvolle Routine hilft dir, morgens **klar, ruhig und präsent** in deinen Tag zu starten – mit CBD als natürlichem Verstärker.

Nicht als Ersatz für Energie – sondern als **Upgrade für Gelassenheit und Fokus.**