

## Morgenroutinen

---

### Zusammenfassung:

Die meisten erfolgreichen Menschen haben eine Morgenroutine, das bedeutet dass sie nach dem Aufstehen einen bestimmten sich wiederholenden Ablauf haben, der ihnen dabei hilft, den Tag frisch und mit neu getankter Energie zu beginnen.

Indem auch du bestimmte, zu DIR passende Rituale in deinen Morgen einfügst, bringst du mehr Ordnung in deinen Alltag und startest immer positiv in den Tag. Falls du dir noch nichts darunter vorstellen kannst, kannst du dir Inspirationen bei erfolgreichen Menschen und deren Ritualen am Morgen holen.

Diese Morgenroutine wird dir großes Selbstbewusstsein verleihen, denn du entscheidest dich bewusst für die Dinge, die dir ein gutes Gefühl geben und hast somit die volle Kontrolle über dein eigenes Leben.

Ohne diese feststehenden Routinen sind wir morgens meist lustlos und kriegen kaum was auf die Reihe. Die damit verbundene schlechte Laune begleitet uns den ganzen Tag. Warum machen wir also nicht als eines der ersten Dinge am Morgen etwas, was uns für den Rest des Tages gute Laune macht?

---

### Übung:

Stelle dir eine eigene Morgenroutine zusammen. Sie könnte z. B. mit einer kurzen Runde Sport anfangen - somit hast du es für den Tag "hinter dir" und fühlst dich direkt am Anfang des Tages produktiv. Das Gefühl wird dich dann auch für den Rest des Tages begleiten. Anschließend schreibst du dir in dein Tagebuch deine Ziele bzw. To Do Liste für den Tag auf und dann meditierst du ein paar Minuten - die vielen Vorteile der Meditation kennst du bestimmt schon. Visualisiere während der Meditation die Ziele des Tages vor deinem geistigen Auge und du wirst sehen, dass das dir nochmal die nötige Motivation für den Tag gibt. Durch die tägliche Ausführung dieser (oder einen ähnlichen) Routine wird sich dein Leben auf jeden Fall zum Positiven wenden.