

Morgenritual

Wie startest du deinen Tag, was ist das Erste was du tust?

Schon kurz nach dem Aufwachen drehen sich unsere Gedanken oft um To-dos und Termine –so entsteht bereits Stress noch vor dem Aufstehen. Auch der Griff zum Handy oder die Kaffeemaschine passieren oft ganz automatisch.

Ein bewusstes Morgenritual hilft dir, deinen Tag mit Klarheit, Energie und einer positiven Grundhaltung zu beginnen. **Schenk dir selbst ein paar Minuten.**

Inspiration für dein Ritual

So könnte dein Morgenritual aussehen – du kannst es natürlich individuell anpassen:

- ♥ **Deine ersten Gedanken bewusst wählen**
z.B.: «Ich bin dankbar, heute gesund aufzuwachen»
- ♥ **Sanft aufstehen – dehnen und räkeln**
Ein paar einfache Bewegungen mobilisieren Körper und Geist
- ♥ **Ein Glas Wasser trinken**
Hilft beim Ausgleich des nächtlichen Flüssigkeitsverlustes und aktiviert den Stoffwechsel
- ♥ **Gedanken notieren**
Was bewegt mich heute? Worauf freue ich mich heute?
- ♥ **Eine Absicht für den Tag setzen**
z.B. «Heute begegne ich Herausforderungen mit Ruhe und Klarheit»



Gibt es einen Leitsatz (eine Affirmation), die dich heute oder auch länger begleiten darf? Hänge ihn an einen Ort, an dem du ihn jeden Morgen sehen kannst.