

FEELGLÜCK AM MORGEN – DEIN PERFEKTER START IN DEN TAG

Wie startest du bisher in deinen Tag?

Vielleicht drückst Du 3x die Snooze Taste am Wecker und hast danach nur noch Stress, um rechtzeitig auf der Arbeit zu sein, trinkst einen schnellen Kaffee während im Radio wieder die ersten Schreckensmeldungen kommen, denkst schon an die wichtigsten drei Dinge auf Deiner To-Do-Liste und fühlst dich eigentlich vor 8 Uhr erschöpft?

Du nimmst dir zwar immer wieder vor, den Tag bewusster zu beginnen ... aber es bleibt bei der guten Absicht. Damit bist Du definitiv nicht alleine.

Viele Frauen, die mitten im Leben stehen, sagen oft: „Ich weiß, dass mir Routinen guttun würden – aber ich schaffe es einfach nicht, sie wirklich umzusetzen.“

Das hier ist dein erster Schritt, um das zu ändern. Und nein, du musst dafür nicht um 5 Uhr aufstehen oder dein ganzes Leben umkrempeln.



*Du möchtest ix die Woche
weitere Glücksimpulse von
mir ?*

*Dann melde Dich gerne
für den Newsletter an.
Weitere Infos unter
www.feelglücksalon.de*

Hier kommen ein paar Tipps und Ideen, um voller Energie und Klarheit in den Tag zu starten. Ich empfehle es Dir für mindestens 3 Tage am Stück – ideal sind 7 Tage – auszuprobieren, ganz wichtig hierbei: die Anregungen müssen zu Dir und Deinem morgendlichen Zeitfenster passen, einen Sinn für Dich ergeben und Spaß machen.... erst dann kannst Du es dauerhaft als positive Routine in deinen künftigen Morgenstart einbauen.

Ich wünsche Dir ganz viel glückliche Momente.

Deine Tanja



Gleich nach dem Wachwerden, noch im Bett liegend oder auf der Bettkante sitzend:

- Hand aufs Herz legen und 1x herzlich „Danke“ sagen
- 1 Minute so richtig recken und strecken und dehnen im Bett
- 10 bewusste Atemzüge am offenen Schlafzimmerfenster mit geschlossenen Augen
- Körper kurz ausschütteln

*„Jeder Morgen ist ein kleiner Neuanfang –
statte ihn mit liebevollen Gedanken aus“
- unbekannt-*



Im Badezimmer:

- 1 Minute vom Spiegel Dich liebevoll anlächeln – ohne Wertung
- Herzliche Affirmationen beim Blick in den Spiegel aussprechen, z.Bsp: Guten Morgen du Schöne – Du bist genau richtig, so wie Du bist – ich liebe dich“
- Pflegeritual-Gesichtspflege: Waschen, Tonisieren, Serum, Pflegecreme, ggf. Make-up
- Haare schön herrichten und stylen
- Kalt-Warme-Wechseldusche oder den Körper mit einer Trockenbürste abreiben
- Körper eincremen, Lieblingsparfümduft auftragen
- Nach dem Händewaschen immer eine pflegende Handcreme auftragen
- Fröhliche Farbwahl bei der Kleidung, z.Bsp. ein schöner Schal, Glitzerohrringe, ein origineller Gürtel, bunte Socken, o.ä.

In der Küche:

- Playlist mit Deinen Lieblingssongs abspielen – kein Radio oder TV
- Gesundes Frühstück oder Vesper für die Arbeit zubereiten
- Eine Tasse Tee oder Kaffee in 5 Minuten Ruhe, ohne Handy in der Hand genießen
- 3 Dinge aufschreiben, für die Du von Herzen dankbar bist
- Augen schließen und sich den perfekten Tag vorstellen und ggf. sogar aufschreiben: Heute ist ein guter Tag, weil.....

Wenn die Zeit es noch erlaubt:

- Yogaübungen (2x den Sonnengruß) oder eine kurze Meditation durchführen
- Eine kurze Folge Deiner Lieblings-Podcastreihe hören