

MIND BLOWING

Datum: _____

Podcast-Folge: Im Gespräch mit Lucas Riemer über seinen Weg zum spirituellen Unternehmer

Start Your Day Right

Ich bin kein großer Freund von festgelegten, in Stein gemeißelten Morgenroutinen. Warum? Das hat exakt zwei Gründe:

1. Dir kann jeden Morgen etwas anderes gut tun! Ganz individuell und je nachdem, wie du geschlafen hast, wie deine Laune ist und was gerade in deinem Leben los ist.
2. Festgelegte Routinen mit dem immer gleichen Ablauf können einen ganz schön unter Druck setzen. Entweder bekommt man ein schlechtes Gewissen, weil man XY nicht gemacht hat, oder man macht es aus Disziplin trotzdem, aber es tut einem nicht gut.

Dennoch ist es unheimlich wichtig, gut in den Tag zu starten. Die Zeit nach dem Aufwachen bildet jeden Morgen die Grundlage für deinen ganzen restlichen Tag. Was also tun?

Flexible Morgenroutinen sind das Zauberwort!

Nimm dir jeden Morgen Zeit für dich. Handy im Flugmodus, kein TV, kein Radio, keine Nachrichten. Wie viel Zeit du dir nehmen möchtest und wie du diese Zeit füllen möchtest, liegt ganz bei dir.

Schritt 1: Zuerst legst du dir eine bestimmte Zeit fest, die du dir morgens nur für dich nehmen möchtest.

Schritt 2: Dann geben wir dir ein paar Ideen, wie du diese mit schönen Dingen füllen könntest.

Selbstverständlich ist jede Zeit, die du dir nehmen kannst und möchtest, in Ordnung. Es ist egal, ob das 10 Minuten oder 2 Stunden sind. Du kannst auch ganz entspannt mit 5 Minuten anfangen und dich jeden Tag ein bisschen steigern. Wichtig ist nur, dass du damit beginnst, dir Zeit für dich zu nehmen! Jede Minute ist Gold wert.

Wenn du deine goldene Zeit festgelegt hast, kannst du jeden Morgen aufs Neue überlegen, wie du diese nutzen möchtest. Auf der nächsten Seite findest du ein paar Anregungen, von denen du dich gerne inspirieren lassen kannst.

**Wie viel Zeit möchte ich
mir ab sofort jeden Morgen
nur für mich nehmen, um
gut in den Tag zu starten?**

Two empty rectangular boxes, one on the left and one on the right, intended for the user to write their desired time in minutes or hours.

Minuten / Stunde(n)



lesen

meditieren

Yoga

Wechseldusche
warm/kalt

achtsame
Dusche

tanzen

Lieblingssongs
hören

Mini-Workout

Zähne mit der
nicht dominanten
Hand putzen

Hörbuch
oder Podcast
hören

Journaling

5 Dinge notieren,
für die du
dankbar bist

5 Dinge notieren,
auf die du dich
heute freust

in Ruhe und
bewusst ein
leckeres Frühstück
genießen

ein Glas
warmes Wasser
trinken (gerne auch
mit Zitrone und
Ingwer)

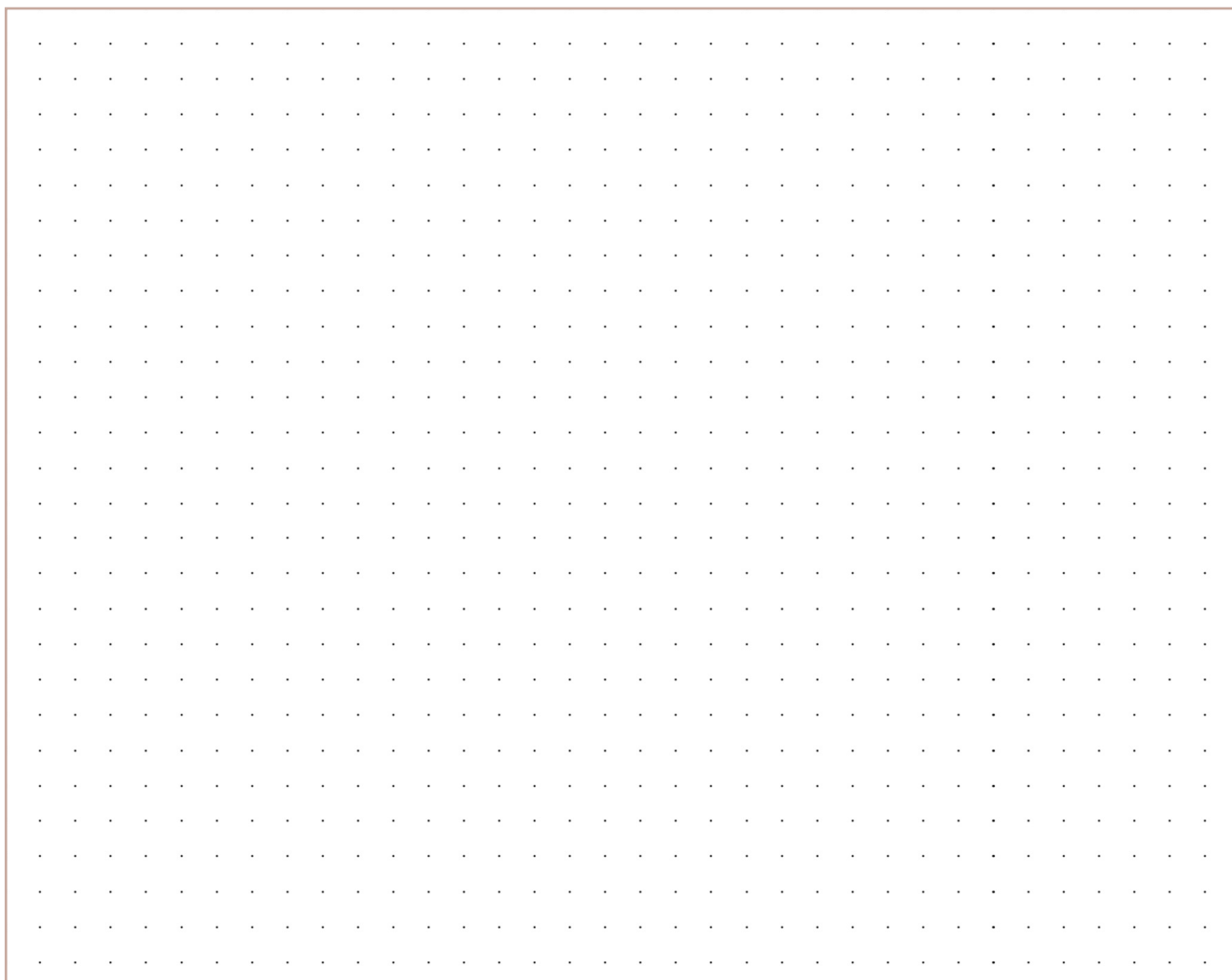
Atemübungen
(tiefes, bewusstes
Atmen in den
Bauch zählt
auch als Übung)

5 Dinge notieren,
die dir heute
richtig gut tun
würden

spazieren
gehen

Selbstverständlich dienen diese Dinge nur als Inspiration. Du kannst deinen Morgen gestalten, wie auch immer du möchtest, solange du Handy, Radio und TV dabei ausgeschaltet lässt.

Welche dieser morgendlichen Aktionen möchtest du ausprobieren? Falls keine für dich dabei sein sollten, notiere dir andere Dinge, die du gerne in deinen Morgen einbauen möchtest.



Du bist ready! Noch einmal schlafen und du kannst deinen eigenen perfekten Morgen kreieren und dich ausprobieren.

In einem separaten Dokument findest du eine Checkliste, in der du für jeden Morgen, an dem du dir Zeit für dich genommen hast, ein Häkchen machen kannst. Außerdem kannst du dir notieren, was genau du für dich getan hast. Auf der nächsten Seite siehst du ein Beispiel für eine ausgefüllte Checkliste.



Meine Healthy Habits für den Morgen

meditieren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Yoga		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
tanzen	X	X		X	X		X		X	X		X	X		X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
5 Dinge notieren dankbar	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
spazieren				X		X		X	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X
Glas Wasser trinken	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
lesen	X	X		X	X		X		X	X		X	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X



Meine Healthy Habits für den Morgen

[illegible]