

Mein Start in den Tag

lächelnd in den Tag starten
angenehm aufwachen (woltuende Musik)
guttuende Muntermacher
Kreislauf ankurbeln
positive Gefühle wecken (Lieblingsduft)
Tagesplanung (Vorfreude)
Frühstücken
aus der Routine ausbrechen

- Begrüßen Sie den Morgen mit einem Lächeln, bis es zur Gewohnheit wird: Stellen Sie sich etwas neben den Wecker, das Sie jeden Morgen ans Lächeln erinnert.
- Ein Radiowecker mit Kassettenteil kann Sie morgens mit ausgewählter, wohltuender Musik wecken, eine Autosuggestiv-Kassette auf Aktivität und positive Energie einstimmen.
- Morgenmuffels Muntermacher: Ein Fläschchen Rosmarinöl auf dem Nachttisch. Wenn Sie daran schnuppern, wird Ihr Kopf wie angeknipst klar und wach.
- Den Kreislauf ankurbeln: Noch im Bett wie eine Katze dehnen, strecken, gähnen; dann Bürstenmassage und Wechselduschen (zumindest Beine und Arme kalt, immer Richtung Herz).
- Eine Jogging- oder Walkingrunde in der frischen Morgenluft hilft natürlich auch.
- Am Lieblingsduft schnuppern, eine tolle Farbe anziehen, fröhliche Musik hören - all das weckt die guten Lebensgeister.
- Planen Sie jeden Tag etwas Schönes ein, auch wenn es nur ein Spaziergang ist.
- Frühstücken Sie richtig. Das ist ganz wichtig für den Energiehaushalt. Mehr Spaß macht es mit schön bunt gedecktem Tisch - leuchtende Farben, ob als Geschirr, Sets, Tischtuch oder Blumen. Buntes beeinflusst die gute Stimmung.
- Aus der Routine ausbrechen: Machen Sie es jeden Morgen ein bisschen anders!

