

Dein ganz persönliches Morgenritual

So startest du voller Energie, Bewusstheit,
Gelassenheit & Vorfreude in deinen Tag!



Dieses Mini-Workbook gehört zum Artikel: "Morgenroutine xxx". Lies
den ganzen Artikel [hier](#).

Deine Anleitung, um ein Morgenritual zu entwickeln, das perfekt zu dir passt

Das richtige Morgenritual ist die Wunderwaffe schlechthin für den bestmöglichen Start in deinen Tag. **Es hilft dir dabei, zielsicher, fokussiert und innerlich ausgeglichen den Dingen nachzugehen, die dir wichtig sind und dich glücklich machen.** Voraussetzung dafür ist jedoch, dass das Morgenritual perfekt auf dich abgestimmt ist. Denn nur wenn es zu dir passt, kann es seine geballte Wirkung entfalten.

Und genau dafür ist dieses Arbeitsblatt gedacht: um dein ganz individuelles Morgenritual zusammenzustellen. **Lass uns am besten direkt loslegen.**

Wie sieht ein typischer Morgen bei dir aus?

Irgendeine Art von gewohnheitsmäßigen Abläufen wirst du sicherlich bereits haben. Vielleicht drückst du drei Mal auf den Snooze-Button, bevor du dich aus dem Bett und zur Kaffeemaschine schleppst. Oder du springst zuerst unter die Dusche, gefolgt von einem ausgiebigen Frühstück. Eventuell schaust du auch in deine Mails oder liest die Tageszeitung bzw. irgendeine andere Zeitschrift.

Wichtig ist im ersten Schritt, dass du dir darüber bewusst wirst, was du vielleicht routinemäßig und unbewusst jeden Morgen tust. Hier hast du genügend Platz, um deinen typischen Ablauf am Morgen niederzuschreiben.

Welcher deiner bisherigen Routinen tun dir gut?

Bewerte nun die Dinge in deiner Liste danach, ob sie dir **Energie, Motivation und eine positive Grundstimmung** schenken, oder ob das Gegenteil der Fall ist. Trage die jeweiligen Punkte an der entsprechenden Stelle ein.

Tut mir gut	Tut mir nicht gut

Finde potenzielle Bestandteile deines künftigen Morgenrituals - was versetzt dich in gute Stimmung?

Schätze ein, wie sehr die folgenden Tätigkeiten dein **Energie- & Wohlbefindenslevel steigern** (0, +, ++) und dir ein gutes Gefühl geben. Ergänze die Aufzählung, wenn etwas für dich Wichtiges fehlt.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ein kleiner Spaziergang | <input type="checkbox"/> Ein heißes Bad oder eine Dusche |
| <input type="checkbox"/> Eine schöne Tasse Tee oder Kaffee | <input type="checkbox"/> Gute-Laune-Musik |
| <input type="checkbox"/> Ein großes Glas Wasser | <input type="checkbox"/> To-Do-Listen schreiben und sich sortieren |
| <input type="checkbox"/> Eine Entspannungsübung oder eine Meditation | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Irgendwas Gesundes und Leckerer zum Frühstück | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ein paar Seiten schreiben | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ein gutes Buch lesen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ein bisschen lockerer Sport oder Stretching | <input type="checkbox"/> |



Wie sieht dein neues, ganz persönliches Morgenritual aus?

Stell dir nun dein Morgenritual nach deinen Bedürfnissen zusammen und schätze, wie viel Zeit du für die einzelnen Schritte benötigst.

Tätigkeit	Zeit

Wie viel Zeit nimmt dein Morgenritual **insgesamt** in Anspruch?

Wenn du ausreichend Zeit vor deinen ersten Terminen (oder dem "Aus dem Haus gehen") haben willst und ausreichend Schlaf - **wann müsstest du ins Bett gehen und wann aufstehen?**

Wie kannst du Hindernissen & Widersachern vorbeugen?

Immer wieder hält dich irgendetwas oder irgendjemand davon ab dein Morgenritual durchzuführen. **Was kannst du dafür tun, um vorzusorgen?**

Wann fange ich damit an?

Jetzt geht es ans Handeln! Versuche, das Ritual mindestens eine Woche konsequent durchzuführen! Gib nicht zu früh auf. Auch dein Morgenritual benötigt Zeit, um seine Wirkung entfalten zu können.

Probiere aus, ob das gut für dich passt und probiere so lange rum, bis du die optimale Lösung für dich gefunden hast. Für manch einen von uns reicht ein ganz kurzes Ritual. Ich habe aber auch Freunde und Kollegen, deren Morgenritual dauert 2 Stunden.

Es gibt keine feste Regel. **Dir sollte nur klar sein, dass es einen eklatanten Unterschied macht, wie du die erste Stunde deines Tages verbringst!**



Wann immer du bereit bist, bin ich mit diesen Angeboten für dich da:

Soulspirations

Die Soulspirations sind der **Newsletter** für alle, die Aufblühen wollen. Abonniere sie, damit du keinen Blogartikel mehr verpasst. Außerdem gibt es regelmäßig Goodies nur für **Newsletterabonnenten**. Zum Start erwarten dich ein paar Starthilfen für dein erfülltes Leben wie eine Meditation oder ein Tagebuch für deinen Positiven Tagesrückblick.

Workbook "Glücklichsein ist keine Glücksache"

Glücklich zu sein, ist ein ernstzunehmendes und legitimes Ziel. Das **Workbook** legt den Startschuss für deine Glücksreise. Lerne, wie du durch positive Gefühle, tragfähige Beziehungen und den Einsatz deiner Stärken mehr Glücksmomente im Alltag erlebst und Stress und Unzufriedenheit durch Gelassenheit und Erfüllung ersetzt.

soulbox: *IchZeit-Edition*

Was wäre, wenn deine Selbstfürsorge nachhaltig verbessern und achtsamer mit dir umgehen könntest? Geht! - Auch, wenn du bisher dich und deine Bedürfnisse lange nicht so ernst nimmst wie alle(s) andere(n). Mit Hilfe der **soulbox** beginnst du, dir selbst GUT(es) zu tun. Die 30 Tage Selbstfürsorgekur bringt dich sofort in die Umsetzung. Wunderschöne Postkarten, Sticker, Affirmationskärtchen und ein Jutebeutel verschönern deinen Alltag.

MEHR ERFAHREN



Meine Nachricht an dich

Hallo, ich bin Ulrike. Seit 2017 unterstütze ich mit soulsweet Menschen dabei, entspannter, gelassener und mit mehr Freude durch´s Leben zu gehen.

Meine ganze Arbeit dreht sich darum, dir zu helfen, dein Leben so zu gestalten, dass du es gern lebst und in der Rückschau sagen kannst: "Das war ein gutes Leben!". Mein Anspruch und Versprechen an dich: Auf soulsweet gibt es keinen Hokusfokus, sondern wissenschaftlich fundierte Strategien, die funktionieren! Insbesondere dazu, wie du Stress bewältigst und deine Resilienz stärkst (schließlich ist Stress der Glückskiller Nummer eins), besser für dich sorgst und mit Hilfe der Positiven Psychologie aufblühst. Profitiere von meinem Know-how, um deine innere Einstellung, deine täglichen Gedanken und Gewohnheiten zu verändern - sie sind es, die darüber bestimmen, wie es dir geht!

Ich hoffe, dass dich dieses Mini-Workbook ein wenig bereichert. Wenn es dir gefällt, freu ich mich, von dir zu hören. Teile Erkenntnisse und Aha-Momente, damit mehr Menschen verstehen, dass sie ihr Leben selbst in der Hand haben #createyourbrightsideoflife.

VERBINDE DICH MIT MIR AUF
INSTAGRAM | FACEBOOK | PINTEREST



© 2020 | ULRIKE BOSSMANN | WWW.SOULSWEET.DE