

## **„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“ Herman Hesse**

Wusstest du, dass die erste Stunde des Tages Einfluss auf deinen gesamten Tag hat?

Eines der kosmischen Naturgesetze lautet, dass alles schon im Anfang liegt. In den „großen“ Anfängen, wie ein Same der gepflanzt wird, aber auch die „kleinen“ Anfänge, wie wir sie jeden Tag erleben! **Im Samen ist schon alles enthalten. Also achte auf gute Samen!**

Wie du in den Tag startest ist deshalb ebenso für den ganzen Tag von Bedeutung. Mach deine eigenen Beobachtungen: wie verläuft dein Tag, wenn du schon morgens denkst: „Ach, jetzt muss ich wieder in die Arbeit. Es wird bestimmt stressig...“ und ob du vielleicht die ein oder andere positive Überraschung erleben kannst, wenn du auf deine Gedanken achtest.

Eine gute Morgenroutine könnte deshalb ungefähr so aussehen:

1. Sich im Bett ausgiebig und genüsslich räkeln und strecken. Dabei lächelnd **Dankbarkeit empfinden** für den neuen Tag. Aber Achtung: es muss schon **von Herzen** kommen! Rein durch deinen Verstand gedachte Gedanken haben wenig Einfluss...
2. Deinen Körper (zum Beispiel während der Kaffee durchläuft oder du Zähne putzt) sanft in **Bewegung** bringen. Den Kopf leicht hin und her drehen, Schulter- und Hüftkreise machen. Das fördert dein Körpergefühl und **bringt deine Energien in fahrt**.
3. Überlege dir einen (oder mehrere) **positiven Gedanken** für den Tag. Worauf du dich **freust**, was du heute als **Ziel** hast oder wem du eine **Freude machen** möchtest. Das können ganz kleine Dinge sein wie „Ich freue mich meine Arbeitskollegin zu sehen.“ Oder „Wenn ich meine Dinge getan habe gönne ich mir ein schönes Bad!“ Schau, was dir Freude macht!
4. Mein **Geheim-Tipp** ist kurz innehalten, ein **Gebet** oder eine kleine **Meditationsrunde** einlegen um zu **fokussieren**, was du dir für den Tag wünschst. Das bündelt deine Energie und sendet gute Energie raus.

**Probiere es aus und schreib mir, welche Erfahrungen du gemacht hast!**

**Viel Spaß dabei!**