



**Guten Morgen!**

**Mit diesem Kurzvideo wünschen wir Ihnen einen wunderschönen Tag!**



**Wie beginnen SIE eigentlich Ihren Tag?** Geben Sie ihm die Chance, ein guter zu werden? Oder liegen Ihre Nerven schon blank, bis die Kinder aus dem Haus, die Runde mit dem Hund absolviert, Ihre Besprechungsunterlagen doch noch aufgetaucht sind (unterm Sofa) und Sie jetzt eigentlich gerne eine kurze Pause bräuchten anstatt (wieder mal zu spät) Richtung Firma im Stau zu stecken?

Zugegeben, das ist wohl überzeichnet (negativ), ebenso wie das Video (positiv). Sie müssen Ihr Bett auch nicht ins Freie stellen, um Ihrem Tag eine Chance zu geben:

## **Checkliste: Ihrem Tag eine Chance geben**

- Wann klingelt Ihr Wecker am Morgen? Ist es die richtige Zeit für Sie, aufzustehen?
- Wie stehen Sie auf? Augen auf, Schwung – raus aus dem Bett? Oder genießen Sie noch ein paar Minuten liegend, indem Sie vielleicht überlegen, ob es heute etwas gibt, worauf Sie sich freuen?
- Lassen Sie Ihren Körper in Schwung kommen? Mit leichten Dehn- oder Bewegungsübungen?
- Wo sind morgens Ihre „Zeiträuber“ und wie könnten Sie diese vermeiden? Was könnten Sie schon am Abend vorher erledigen?
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihr gesundes Frühstück?
- Wie achtsam starten Sie in den Tag? Wie können Sie mehr Achtsamkeit in Ihren Morgen bekommen?

**In diesem Sinn: Guter Morgen – Guter Tag!**