

Ronald Schweppe | Aljoscha Long

Anfang gut, alles gut

Achtsame Morgenrituale für einen
entspannten Start in den Tag

mvgverlag 

Inhalt

Einleitung: »Der frühe Vogel ...« 9

»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne«	10
Du hast es in der Hand	11
Erst stimmen, dann spielen	12
(K)eine Frage der Disziplin	15
Was du über Morgenrituale wissen solltest	16
Die Magie von Morgenritualen	20
Erfolgreiche Morgen(ritual)menschen	23

Bewährte Methoden für einen guten Start 25

Was tut man eigentlich bei einem Morgenritual?.....	26
Meditation – Rückkehr zur Quelle deiner Kraft .	28
Das Unterbewusstsein programmieren	35
Sich ins Leben schreiben	41
Lesen: Frühstück für den Geist	45
Bewegung! In Schwung kommen	47
Achtsam frühstücken	51

Guten-Morgen-Basics 61

1. Regel: Bleib achtsam	62
2. Regel: Bloß kein Stress	72

3. Regel: Gut für sich selbst sorgen	75
Schon abends an den Morgen denken	80
Raus aus dem Bett	82
Es werde Licht	84
Wasser trinken	85
Rein ins Bad: Zähne putzen, Katzenwäsche	87

Entdecke DEIN Morgenritual 90

Dein Ziel bestimmt den Weg	92
Typische Fehler vermeiden	95
Das Morgenritual für Gesundheit und Fitness ..	98
Das Morgenritual für innere Ruhe und Gelassenheit	103
Das Morgenritual für mehr Erfolg und Produktivität	107
Das Morgenritual für Selbstmitgefühl und Verbundenheit	111
Fünf Minuten früher aus den Federn – Die schnelle Morgenroutine	116
Das Fünfzehn-Minuten-Standard-Programm	121
Das Dreißig-Minuten-Standard-Programm	124
Das große Morgenritual	129
Das Yoga-Morgenritual	135
Tipps für eine Morgenroutine mit Partner	146

Lesetipps – Inspirationen und Poesie für zwischendurch 148