

# Gestalter deines Tages 10 Minuten machen den Unterschied

Deine tägliche Morgenroutine könnte zum Beispiel so aussehen...

## EIN GROSSES GLAS WASSER TRINKEN

- 1** Frisches, stilles Wasser führt deinem Körper und jeder Zelle Flüssigkeit zu und hilft deinem Körper bei der Entgiftung.

## ATEMÜBUNGEN FÜR MINDESTENS 3 MINUTEN – KÖRPER UND GEIST VEREINEN

- 3** Zum Beispiel diese einfache Technik:  
Nimm eine aufrechte Sitzhaltung ein, damit Energie und Atem in Deinem Körper fließen können. Auf dem Boden, mit einem Kissen unter dem Gesäß, oder auf einem Stuhl, oder im Schneidersitz auf dem Sofa mit einem Kissen im Kreuz. Atme jeweils für 5 Zählheiten ein, halte den Atem für 5 Zählheiten und atme für 5 Zählheiten wieder aus. Beobachte dabei das stetige Anheben und Absenken deiner Bauchdecke und bleibe mit deinem Fokus komplett im Hier und Jetzt.

[Komplette Anleitung](#)

## TAGEBUCH – POSITIVE GEDANKENMUSTER TRAINIEREN

- 2** Nimm dir einige Minuten Zeit und stelle dir folgende Fragen:
- Wofür bin ich in diesem Moment dankbar?
  - Worauf freue ich mich heute und was wünsche ich mir?
  - „eat the frog“: Welche unangenehme Aufgabe kann ich heute abhaken?
  - Wem kann ich heute einen Gefallen tun oder danke sagen?

## LOCKERE BEWEGUNG - DEN KÖRPER IN SCHWUNG BRINGEN

- 4** Einige Yoga-Sonnengrüße  
[Video mit Dorin](#)
- Eine Kombination aus Yogaübungen und Faszien-training mit der Blackroll
- [Video mit Dorin & Timo](#)
- Ein morgendlicher Spaziergang (zur Arbeit?)
  - Jegliche Form der Bewegung, die dein System hochfährt

## EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK VORBEREITEN UND GENIEßEN ODER MITNEHMEN

- 5** Zum Beispiel:
- Eine Hand voll deiner Lieblingsnüsse mit einer Portion Obst
  - Frische Beeren mit Haferflocken, Kokosraspeln und etwas frischer Schlagsahne
  - Rühreier mit frischem Gemüse
  - Eier mit Rohkost und Vollkornbrot

[Rezept](#)