

## **GESUNDHEIT IM HOME-OFFICE**

### **„Der perfekte Start in den Tag“**

***„Die erste Morgenstunde ist das Steuerrad des Tages.“***  
**– Aurelius Augustinus –**

Wie man in den Tag startet, so wird er oftmals auch. So können Sie die ersten Momente des Tages nutzen, um Ihre Batterie direkt mit positiver Energie für den Tag aufzuladen und den Tag produktiv zu starten. Durch das morgendliche Ritual können Sie sich auf Ihren Tag ausrichten und sind stets bereit, alle Ihre Ziele und Aufgaben anzugehen. Unabhängig davon, wann Sie aufstehen, die Morgenroutine ist die entscheidendste aller Routinen.

***„Du wirst dein Leben niemals verändern, solange du nicht etwas veränderst, das du täglich tust. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in deiner täglichen Routine“***  
**– John C. Maxwell –**

Eine Morgenroutine besteht aus einer Abfolge und Kombination von Gewohnheiten während der ersten Momente des Tages, um sich auf Körper, Geist und Seele zu fokussieren. Das Schaffen positiver Gewohnheiten ist eines der bemerkenswertesten Instrumente für die Verbesserung des Wohlbefindens, mehr Gesundheit und Erfüllung. Machen Sie sich die Macht der Gewohnheiten zu Nutze.

#### **Nehmen Sie sich Zeit für sich**

Sobald Sie beginnen Ihren beruflichen Tätigkeiten nachzugehen, steht Ihre Energie meist im Dienste anderer Menschen. Umso sinnvoller ist es, dass Sie sich davor zunächst um Ihre eigenen Bedürfnisse kümmern. Auf diese Weise laden Sie Ihre Batterie für den Tag bis zum Anschlag auf, anstatt die Energiereserven schon morgens aufzuzehren. Das ist alles andere als egoistisch, denn letztendlich sind Sie in der Lage noch viel mehr geben zu können. Ganz egal wie viel Zeit sie investieren wollen und können, wichtig ist, DASS Sie sich morgens Zeit für sich selbst nehmen. Sie haben keine Zeit? Ob die erste Stunde oder die ersten 10 Minuten des Tages, Sie haben immer die Möglichkeit Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun (siehe Beispiele).

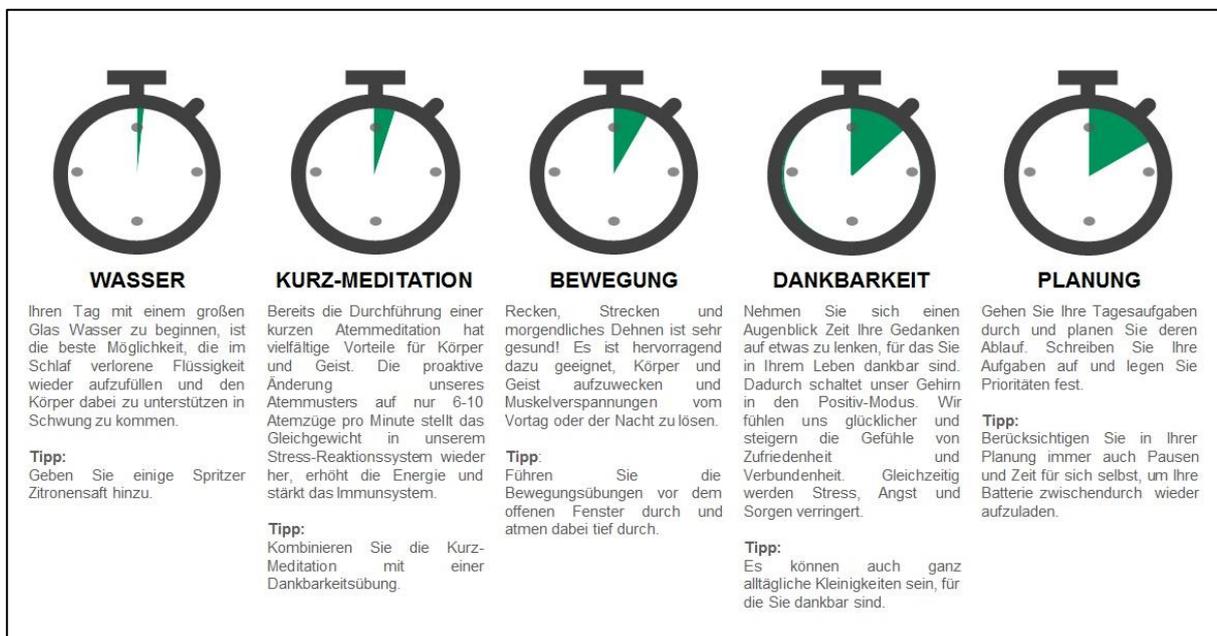
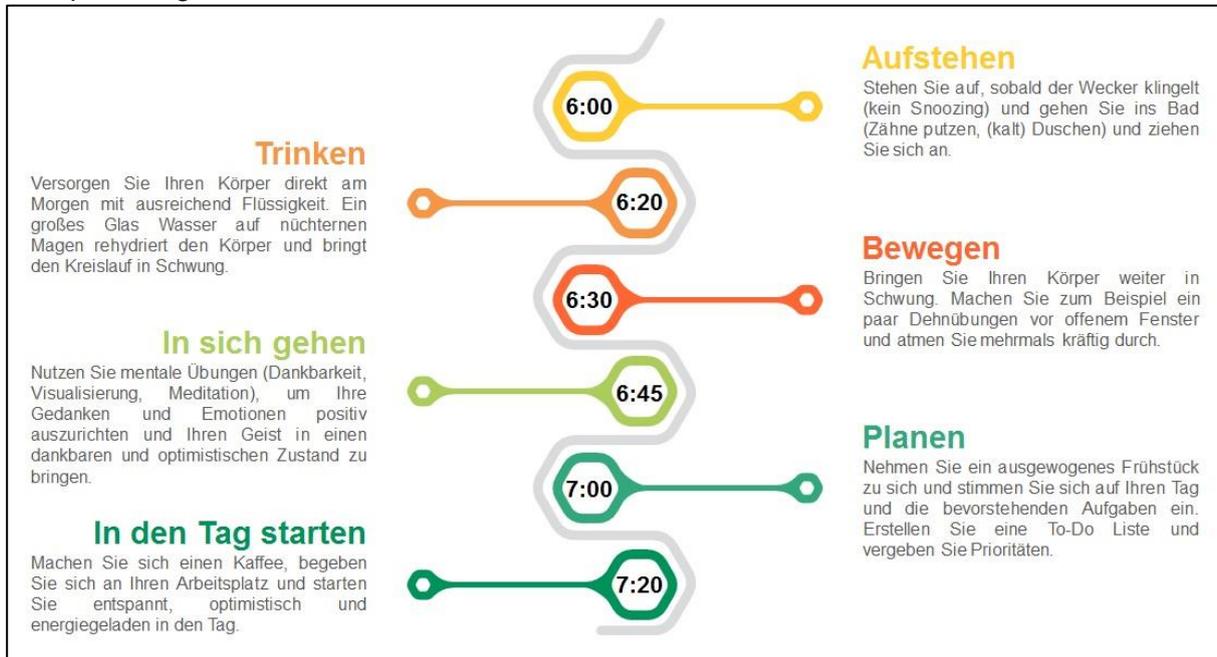
#### **Ganz wichtig**

Die vorgestellten Beispielroutinen sind keine vollumfängliche Auflistung. Es gibt auch nicht DIE perfekte Morgenroutine. Finden Sie für sich selbst heraus, was Ihnen guttut und gestalten Sie Ihre Morgenroutine so, dass Sie zu Ihnen passt. Starten Sie zu Beginn auch lieber mit kleinen Änderungen, führen Sie diese jedoch regelmäßig durch. Gewinnen Sie den Morgen, dann gewinnen Sie den Tag!

# GESUNDHEIT IM HOME-OFFICE

## „Der perfekte Start in den Tag“

### Beispiel Morgenroutine



### Beispiel Morgenroutine „Kurzvariante“