



FÜRSTENBERG
INSTITUT

Achtsam in den Tag

Micro Habits am Morgen



Übung als ein Beispiel für einen achtsamen Start in den Tag

An dieser Stelle sind Sie herzlich eingeladen
ein neues Verhalten einzuüben!



(Auslöser) Nachdem ich aufgewacht bin ...



(Verhalten) ... höre ich positive Affirmationen ...



(Feiern) ... und feiere mich, indem ich aufstehe und mir auf die Schulter klopfe.



Klicken Sie auf die
Noten, um den Link zur
Affirmation zu öffnen
und diese anzuhören.

Gewohnheitstipps für einen guten Start in den Tag

Nachdem ich Anker/Stichwort

- meine erste Tasse Kaffee eingieße
- den Wecker ausgestellt habe
- aufgewacht bin und die Füße auf den Boden gestellt haben
- ins Bad gegangen bin
- den Autoschlüssel ins Zündschloss gesteckt habe
- mich auf den Bürostuhl gesetzt habe
- meinen ersten Kaffee getrunken habe
- aus dem Bett aufgestanden bin

... werde ich kleines Versprechen

- ein großes Glas Wasser trinken
- den neuen Tag begrüßen
- sagen, dass es ein großartiger Tag wird
- erstmal drei tiefe Atemzüge nehmen
- an jemanden denken, für den ich dankbar bin
- einmal tief durchatmen
- meine Yogamatte ausrollen
- Ich mich 10 Sekunden lang strecken

und dann feiern.

- Handflächen in Dankbarkeit zusammenlegen
- Sag zu dir selbst: „Du hast es geschafft“, „Gut gemacht!“, „Ja“, „Danke!“, „Ich bin großartig!“ oder „Ich liebe dich“
- mit den Fingern schnippen oder in die Hände klatschen
- ein leises Siegeslied summen
- wackle mit den Hüften oder Schultern
- ein Stück Schokolade essen
- das Anschauen eines lustigen YouTube-Videos
- erzähle Freunden, Familie oder Kollegen von deinen Tiny Habits



FÜRSTENBERG
INSTITUT

**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

