

## **11 Impulse für einen guten Tagesstart**

Du musst jetzt nicht alle 11 ab morgen machen.

Probier einfach eine, zwei oder drei konsistent aus und du wirst schnell einen bemerkenswerten Unterschied in deinem Leben sehen.

### **1. Verarbeite deine Träume**

Träume beinhalten meist die Lösungen für deine Probleme. Dein Gehirn verarbeitet nachts deine Angelegenheiten. Tagsüber kommen dann die Impulse spontan. Wenn du dich an die Träume erinnerst, um so besser. Du kannst es auch trainieren!

### **2. Setze dir ein Ziel**

Ohne Ziele keine Energie! Für was denn? Setze dir täglich neue Ziele und so aktivierst du deine Energie! So kannst du deine Aufgaben voller Energie angehen.

### **3. Mache dein Bett**

Wer also schon am frühen Morgen sein Bett macht, ist leistungsfähiger und arbeitet den ganzen Tag produktiver. Und dafür lohnt es sich doch, sich eine Minute Zeit zu nehmen, bevor man das Haus verlässt. Wer morgens bewusst sein Bett macht, aktiviert auch sein Unterbewusstsein. Ein uraltes Ritual. Du wirst es schon merken, wenn du es tust – was es bewirkt!

### **4. Trinke viel Wasser**

Dein Gehirn besteht aus 80% Wasser. Während des Schlafes verlierst du Wasser. Fülle es wieder auf. Wenn es nun zu Dehydratation im Organismus kommt, schüttet das Gehirn das Hormon Cortisol aus, das die Dendriten schrumpfen lässt.

Diese Verästelungen sind beim Austausch von Informationen zwischen den Nervenzellen beteiligt. Ein Schrumpfen dieser Dendriten führt also zu einer Verschlechterung deiner Gehirntätigkeit. Deshalb solltest du mindestens 8 Gläser Wasser am Tag trinken, um das Gehirn aktiv zu halten.

### **5. Putze deine Zähne**

Diese Bewegung aktiviert dein Gehirn.

Forscher von der Universität Bergen fanden jetzt allerdings heraus, Zähneputzen ist nicht nur gut gegen Karies und Bakterien, sondern auch fürs Gedächtnis.

### **6. Mache Atemübungen**

Dein Gehirn braucht auch Sauerstoff. Luft ist Leben. Luft ist pure Lebensenergie. Vor offenem Fenster einige Atemübungen. Dehne deinen Brustkasten auf das Maximum aus. Finde deine Art dich zu atmen. Atem ist Leben – Frischer Atem ist frisches Leben.

## **7. Trinke einen Gehirn-Tee**

Die Heilpflanzen helfen dabei die Konzentration zu steigern, Lern- und Denkfähigkeit zu verbessern, sie stärken Euer Erinnerungsvermögen, unterstützen beim Lernen und vieles mehr.

Grüner Tee, Eisenkraut, Rosmarin, Kalmus, Ginko, Ginseng, Koriander, Brahmi, Brennnessel, Melisse, Salbei, Lemongrass, Wilder Grünhafer.

## **8. Mache dir Notizen**

Für was bist du dankbar? Schreibe es auf. Dankbarkeit ist ein wichtiger Schlüssel im Leben. Wenn du dankbar bist, wird dir dein Leben auch dankbar erwidern. Dankbarkeit steigert deine Energie!

## **9. Mache Workout**

3 Minuten Bewegung, um dich in Gang zu bringen

Die körperliche Bewegung ist das A und O. Egal ob von Sport im engeren Sinne oder von alltäglicher Bewegung. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass nicht die Art, sondern die Bewegung massgeblicher ist!

## **10. Iss positive Lebensmittel**

Smoothies. Avocado, Baumnüsse, Hülsenfrüchte, Hafer, Früchte

Avocados können die Durchblutung des Gehirns verbessern. Das liegt vor allem am hohen Gehalt von einfach-ungesättigten Fetten.

Andere Früchte, die einen positiven Einfluss auf unser Gehirn haben und helfen Informationen schneller abzurufen, sind Zuckermelonen, Wassermelonen, Pflaumen, Ananas, Orangen, Äpfel, Kiwis, Pfirsiche, Trauben und Kirschen. Nahrungsmittel aus Sojabohnen, wie Sojamilch oder Tofu, sind reich an Cholin und Lecithin.

## **11. Lese Bücher**

Lesen bildet und regt das Gehirn an. Durch das Lesen werden die Synapsen im Gehirn neu verbunden. Das Denken fällt damit auch leichter und Lösungen werden schneller gefunden!