

Zwei Fragen, die du dir jeden Morgen stellen kannst

Unsere Gedanken entscheiden über unsere Motivation und unser Wohlbefinden. Egal ob du morgens Zeit zum Meditieren, Spazieren oder Sportmachen hast oder direkt zur Arbeit gehst: Frage dich diese zwei Dinge, um positiv in den Tag zu starten.

Kurze Übung, grosse Wirkung

Kleine Routinen können grossen Einfluss auf dein Leben haben. Wir zeigen, wie du mit einem kurzen Gedankenspiel zufriedener und produktiver wirst.

Worauf will ich mich heute konzentrieren?

Egal ob es ein wichtiges E-Mail bei der Arbeit ist, du eine bestimmte Schublade aufräumen willst oder ein Kapitel lernen musst: Überlege dir, welche Aufgabe du dir heute so richtig zu Herzen nehmen willst und wieso. Diese Denkweise ist effizienter, als ständig darüber nachzudenken, was wir nicht tun wollen (Ich will heute nicht zu lange trödeln, ich will mich nicht mit meinem Arbeitskollegen auseinandersetzen etc.).

Wie will ich mich heute fühlen?

Wenn du dich einer professionellen Aufgabe widmen willst, dann wünsche dir, dich effizient und produktiv zu fühlen. Willst du dich lieber der Zeit mit deinen Liebsten widmen, dann wähle dir aus, dich gelassen und voll im Moment zu fühlen. Wenn du dich in Gedanken dazu entschliesst, dich frei, fröhlich und gesund zu fühlen, «glaubt» dir dein Hirn und sendet positive Signale.

Praktiziere diese zwei Fragen jeden morgen und du wirst dich verändern!