

Deine 5-Minuten-Morgenroutine

Täglich ins Wachstum - Schritt für Schritt

Nur 5 Minuten am Morgen können dein Nervensystem aus dem Überlebensmodus in den Wachstumsmodus bringen - und so deinen ganzen Tag verändern.

1 Min

1

Ankommen & Atemraum

Stell beide Füße fest auf den Boden. Leg eine Hand auf dein Herz. Atme tief ein (4 Zähler) - halte kurz an - aus (6 Zähler). Wiederhole 3-4 Mal. Dein Nervensystem empfängt das Signal: Ich bin sicher.

1 Min

2

Körper aktivieren

Schüttle sanft deine Hände aus, rolle die Schultern, strecke dich. Diese Mikrobewegungen lösen gespeicherte Anspannung und wecken den Körper auf natürliche Weise auf.

1 Min

3

Intention setzen

Frage dich: Wer möchte ich heute sein? Wähle ein Wort oder einen Satz - z. B. ruhig, präsent oder mutig - und sprich ihn laut oder innerlich aus. Dein Gehirn richtet sich danach aus.

1 Min

4

Dankbarkeit & Fülle

Nenne 2-3 Dinge, für die du dankbar bist - so konkret wie möglich. Dankbarkeit aktiviert das parasympathische Nervensystem und öffnet dich für Wachstum statt Mangel.

1 Min

5

Vision verankern

Schließe die Augen und sieh für 60 Sekunden dein Ziel vor dir - so als wäre es bereits Realität. Wie fühlt es sich an? Was siehst, hörst, spürst du? Verankere dieses Gefühl im Körper.

Tipp: Mache diese Routine täglich - selbst an schwierigen Tagen.

Dein Nervensystem lernt durch Wiederholung. Wachstum wird dein Standardzustand.

Miriam Steurer

Dipl. Mentaltrainerin
Embodiment- und Hypnose Coach

www.imhierundjetzt.com

Etsy-Shop: InnerNow

Digitale Tools & Ressourcen
für dein inneres Wachstum

>> QR-Code scannen

