



Was willst du? Morgenübung

Mach diese Übung öfters am Morgen. Meditiere nach dem Aufstehen ein paar Minuten und stelle dir die wichtigsten Fragen zum bevorstehenden Tag:

Wie werde ich mich heute fühlen?

Was werde ich heute schaffen und erreichen?

Wie werde ich heute sein?

Lass die Antworten auf diese Fragen ein wenig auf dich wirken und achte auf das Gefühl, das kommt wenn du dir vorstellst, dass es bereits Abend ist und:

- Du hast gefühlt, was du fühlen wolltest.
- Du hast erreicht, was du erreichen wolltest.
- Du bist gewesen, wie du sein wolltest.