



Aus unserer Reihe „Ein kleiner Gruß aus der Mentalküche“

Tagesstart – und Tagesabschluss

Sie putzen sich sicher morgens die Zähne – und natürlich auch abends.

Sie duschen sich, Sie waschen sich, Sie pflegen Ihre Haut ...

Sie dehnen und strecken sich, Sie regen Ihren Kreislauf an ...

Sie begrüßen Ihre Lieben, Ihre Mitmenschen ...

Auch unsere Psyche braucht Hygiene, braucht Pflege. Täglich!

* Begrüßen Sie den Tag, sobald Sie erwachen. *„Sei willkommen Du Tag. Ich werde alles tun, dass Du zu einem guten Tag meines Lebens wirst. Danke für die Nacht und die Erholung.“*

* Zwinkern Sie sich im Spiegel liebevoll zu.

* Starten Sie den Arbeitstag mit 3 kleinen Aufgaben, die innerhalb von 10 Minuten sicher zu erledigen sind und die Sie in die Erfolgsspur einfädeln.

Am Ende des Tages, wenn Sie Ihr Tagwerk vollbracht haben ...

* Halten Sie kurz inne:

„Wofür bin ich heute dankbar?“

„Was ist mir heute geglückt?“

„Was mache ich morgen besser?“

* Schließen Sie dann bewusst die Bücher des Tages. Sperren Sie die Arbeit weg.

* Legen Sie sich am Arbeitsplatz drei kleine Aufgaben zu recht, mit denen Sie morgens sofort erfolgreich starten werden.

* Belohnen Sie sich mit möglichst 7 – 8 Stunden Schlaf. Ihre Psyche braucht diese Zeit zum Verarbeiten und Aufräumen, zum gesund bleiben. Schlafentzug ist eine Foltermethode.



Wie Sie Ihr Unbewusstes beauftragen können, dass es im Schlaf wertvolle Ideen produziert und Aufgaben „löst“, und Sie dabei gut schlafen können, erfahren Sie in einem weiteren „kleinen Gruß aus unserer Mentalküche“. Noch mehr gibt es im Seminar **„Zugang finden...!“**
<http://www.simmerl.de/offene-seminare/fuer-ihre-gesundheit--persoenlichkeitsentwicklung/zugang-finden-/index.htm>

Werner Simmerl