

DEIN MORGEN-RITUAL

Der Erste-Blick-Moment



Das Allererste, was die meisten von uns morgens sehen? Das Handy.
Nachrichten, To-dos, die Welt – Alarm ab Sekunde eins.
Dieses Ritual dreht die Reihenfolge um. Es dauert nur eine Minute –
und sie gehört ganz allein dir.

1

Hand aufs Herz

Bevor du zum Handy greifst: Leg eine Hand auf dein Brustbein.
Spür einfach nur die Wärme deiner eigenen Hand.

2

Spür hin

Die Matratze unter dir. Die Decke. Deine Füße.
Du bist da.

3

Dein Satz

Sag dir innerlich einen Satz – deinen Satz.
Zum Beispiel:

„Ich darf heute auch für mich da sein.“

„Ich muss heute nicht perfekt sein.“

„Guten Morgen, ich.“

Erst ich, dann die Welt.

Der erste Mensch, den du morgens wahrnimmst, bist DU – nicht dein Postfach.

Sei sanft mit dir – du bist genug, so wie du bist.

S A M M Y · @sammy.gesund.leben