



Maureen McNally

Mindful Team Building

Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

Team Ich: Deine Reise zu deinem besten Ich

Woche 8 - Session 1: MMS 2 Deine Morgenroutine

Welche Erfahrungen hast du bisher mit dem Praxis-Impuls „Starte deinen Tag mit deinen Werten“ aus Woche 4 gemacht? Wie hilft dir diese Routine, über deinen Tag hinweg von der Reflexhandlung in die gewünschte neue Handlung zu kommen?

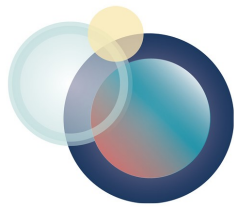
In der heutigen Mitmach-Session darfst du deinen „perfekten“ Tagesstart kreieren. Sei dir bewusst, dass jeder Tag besonders ist. Manche Tage sind sehr herausfordernd und andere Tage beflügelnd. Die Erfahrung zeigt, dass wenn du mit einer kurzen Routine von nur 10 Minuten deinen Tag startest, du entspannter durch den Tag gehst. Der heutige Impuls ist, deinen *perfekten* Start für drei mögliche Zeitblöcke zu planen: 10 Minuten, 20 Minuten, 30 Minuten.

Frage dich, was können deine Intentionen für den Tag sein? Was würde an deinem perfekten Tagesstart deiner Gesundheit gut tun?

Deine perfekte Abendroutine wirst du in einer der kommenden Mitmach-Sessions planen.

Beispiel eines 10-Minuten Starts in den Tag:

Starte deinen Tag in Stille, mit Dankbarkeit und dem Wertespiel aus Woche 4, genieße 5 Minuten Stretching und einem Glas warmes/lauwarmes Wasser. Wie wirst du deinen Tag starten, wenn du „nur“ 10 Minuten Zeit für dich hast?



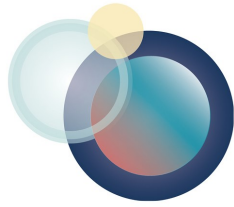
Maureen McNally

Mindful Team Building

Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

Beispiel eines 20-Minuten Starts in den Tag:

Starte deinen Tag in Stille, mit Dankbarkeit und dem Wertespiel aus Woche 4. praktiziere zunächst 10 Minuten Yoga mit dem Aufsagen deiner neuen Glaubenssätze komme in die Kreation mit 5 Minuten Journaling und beende deinen perfekten Tagesstart mit einer 5-minütigen Visualisierung deines Tages. Wie wirst du deinen Tag starten, wenn du 20 Minuten Zeit für dich hast?



Maureen McNally

Mindful Team Building

Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

Beispiel eines 30-Minuten Starts in den Tag:

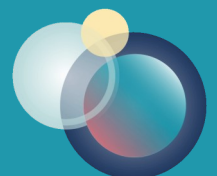
5 Minuten im Bett dein Traumleben visualisieren, anschließend 5 Minuten in dein Dankbarkeitsjournal schreiben, 15 Minuten Frühsport mit anschließender Vorbereitung deines Frühstücks, z.B. eines frischen Obstsalats. Wie wirst du deinen Tag starten, wenn du den Luxus von 30+ Minuten hast?

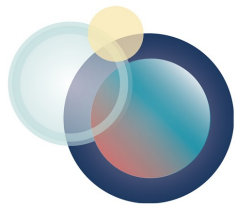
Eine Aufgabe für diese Woche ist, etwas zu tun, was du noch nie oder seit Langem nicht mehr getan hast. Verlasse deine Komfortzone, komme bewusst in der Lernzone oder Veränderungszone und teste neue Gewässer. Fühlt es sich eisig kalt an oder kannst du dich an die Temperatur außerhalb deiner Komfortzone gewöhnen?

Einen guten Appetit wünsche ich dir beim Schlemmen meiner Blueberry Pancakes mit Mangopüree!

Unterstützung ist nur eine E-Mail entfernt, melde dich bei Fragen bei mm@maureenmcnally.com

Copyright Maureen McNally





Maureen McNally

Mindful Team Building

Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

Platz für deine „AHA“ Momente und Gedanken:

Unterstützung ist nur eine E-Mail entfernt, melde dich bei Fragen bei
mm@maureenmcnally.com

Copyright Maureen McNally