

Wie wollen Sie den Tag beginnen, damit es ein guter Tag für Sie wird?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, woran es liegt, dass manche Tage wie geschmiert laufen, und an anderen Tagen alles schief läuft?

Wenn Sie jetzt eine Antwort erwarten, muss ich Sie leider enttäuschen.

Ich kenne dieses Phänomen natürlich auch und kann es mir genau so wenig erklären wie Sie. Aber es gibt eine Menge vieler kleiner Tricks, die anzuwenden sich lohnt, damit der Tag ein guter Tag wird, weil er schon so beginnt.

Hier mein „Gute Laune Programm“ für einen fröhlichen Start in den Tag:

Wenn Sie aufwachen, setzen Sie sich zunächst aufrecht in das Bett und räkeln Sie sich genüsslich nach Leibeskraft. Dann öffnen Sie das Fenster ganz weit und atmen die frische und unverbrauchte Morgenluft mehrmals tief ein. Hören Sie auf das Rauschen der Blätter, das morgendliche Gezwitscher der Vögel. Begrüßen Sie die noch zaghaften Sonnenstrahlen oder die erfrischenden Regentropfen.

Ein Muntermacher-Programm mit Gymnastik am Morgen finden Sie auf der Seite: <http://www.heilfastengesundheit.de/fitness.htm>

Im Bad begrüßen Sie sich vor dem Spiegel mit einem lachenden „Hallo, ich freue mich dich zu sehen!“ Nun bringen Sie Ihren Kreislauf mit einer Trockenbürstenmassage so richtig in Schwung. Jetzt geht es unter die Dusche, dabei singen Sie aus voller Brust Ihren Lieblingshit. Den Duschgenuss beenden Sie mit kaltem Wasser. Ja, Sie haben richtig gelesen, mit kaltem Wasser, oder sind Sie etwa Warmduscher? Rubbeln Sie sich kräftig trocken, eincremen, evtl. schminken, Haare ordnen. Sie tun einfach so, als würden Sie aus dem Haus gehen und machen sich entsprechend zurecht.

Wie Sie eine Trockenbürstenmassage durchführen, können Sie auf der Seite: <http://www.heilfastengesundheit.de/massage.htm> nachlesen.

Jetzt sind Sie topfit, Ihr Kreislauf läuft auf Hochtouren, Sie spüren eine innere Wärme und Behaglichkeit. Sie fühlen sich gut und finden sich schön, weil Sie sich zurechtgemacht haben und nicht mehr mit Ihrem schlabbrigen Pyjama durch die Wohnung schlurfen.

So, jetzt kommt Teil zwei des „Gute Laune Programms“:

Genießen Sie Ihr Frühstück mit aller Muße und Sinnlichkeit. Machen Sie ein Fest daraus. Decken Sie eine Tafel, als würden Sie Gäste erwarten. Also eine schöne Tischdecke, einen Blumenstrauß, eine Kerze, schöne Musik, nehmen Sie Ihr bestes Geschirr und Besteck.

Sie sind Ihr Gast und Sie sind es sich wert! Ihre Wertmaßstäbe legen Sie selber fest. Nur weil Sie nicht aus dem Haus gehen, müssen Sie sich doch nicht gehen lassen. Untergraben Sie nicht Ihre eigene Achtung vor sich selbst. Die Gesellschaft gibt Ihnen keine Achtung und Wertschätzung mehr. Also achten Sie auf sich und sorgen Sie dafür, dass Sie sich Ihre Wertschätzung und Selbstachtung bewahren.

Nehmen Sie sich die Zeit genüsslich jeden Bissen zu kauen, das fördert die Verdauung. Freuen Sie sich darüber, dass Sie endlich die Zeit haben, und sie sich auch nehmen können, um in Ruhe zu frühstücken.

Wie lange hat es gedauert? 30 – 40 Minuten. **Wie fühlen Sie sich jetzt?** Sagen Sie jetzt nur nicht „**gut gelaunt und tatendurstig**“! Okay, es hat also auch bei Ihnen funktioniert, das freut mich sehr. Es liegt nun an Ihnen jeden Tag zu einem sonnigen Tag zu machen. Das Geheimnis liegt wieder in Disziplin und Regelmäßigkeit.

Damit Sie nichts davon vergessen, machen Sie sich eine Wochentabelle und haken jeden durchgeführten Bestandteil des „Gute Laune Programms“ täglich ab. Mit diesem Trick überlisten Sie Ihre Trägheit und disziplinieren sich gleichzeitig. Diese Tabelle hängen Sie sich an einen nicht übersehbaren Platz. So wird jedes Häkchen, das Sie nicht gemacht haben, Sie penetrant und gnadenlos daran erinnern, dass Sie heute nicht alles getan haben um den Tag mit Elan, geistigen und kreativen Höhenflügen, Zufriedenheit zu erleben.

Machen Sie dieses „Gute Laune Programm“ zu Ihrem täglichen Ritual.

Rituale erleichtern uns Übergänge in einen neuen Lebensabschnitt. Und an der Schwelle dazu stehen Sie ja jetzt.

Das ist Ihre Tabelle:

Gute Laune Programm	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
Räkeln							
Frische Luft einatmen							
In den Tag einfühlen							
Morgengymnastik							
Begrüßung vor dem Spiegel							
Trockenbürstenmassage							
Duschen, singen, kalter Abschluss							
Zurecht machen							
Festlich und genüsslich Frühstück (Tischdecke, Kerze, Blumen, Musik, Geschirr)							