

semover *fünf* Morgenrituale



Frische Luft ist ein richtiger Muntermacher: Lüfte nach dem Aufstehen immer kräftig durch – **atme ein paar Mal tief ein- und aus** und der Tag kann beginnen.



Formuliere eine **Dankbarkeitsliste** mit **drei Dingen**, für welche du dankbar bist oder auf welche du dich freust.



Versuche **genügend Wasser zu trinken**, damit der Bedarf für einen guten Start in den Tag gedeckt ist.



Mache **einige Dehnübungen**, damit die **Muskulatur** für den Tag **aktiviert** wird.



Nimm **eine kalte Dusche**: dies wirkt aktivierend und fördert zudem noch das Immunsystem. (Alternative: Wechseldusche)



semover
samuel caderas