

Jeffrey Brantley/Wendy Millstine

Guten Morgen!

100 Ideen, den Tag gut zu beginnen

Aus dem Amerikanischen
von Angelika Dörr

HERDER Tj)

FREIBURG • BASEL WIEN

Inhalt

Einführung	11
------------------	----

Teil 1: Die Grundlage.....13

Fünfgute Minuten - was ist das?.....14

Warum fünf Minuten am Morgen?	14
Learning by doing	15
Übungen und Aktivitäten	18
Was passiert als Nächstes?	19
Ihr Tor zum Jetzt	20
Anleitung zum achtsamen Atmen	21
Legen Sie Ihre Absicht fest	23
Handeln Sie vorbehaltlos	25

Teil 2: Die Übungen.....27

Leichtigkeit und innere Entspannung finden .. 28

1. Wünschen Sie sich Sicherheit	28
2. Fünf Finger für inneren Frieden	29
3. Nur Gutes einatmen	30
4. Aaaaah ... tut das gut!	31
5. Eine Insel der Stille	32
6. Sich einfach fallen lassen	33
7. Grummelig? Lachen Sie es weg	34
8. Lassen Sie sich mit dem Fluss Ihres Atems treiben	35
9. Singen Sie, um den Blues zu besiegen	36
10. Lauter freudige Augenblicke	37
11. Loslassen	38
12. Energiedusche	39
13. Glätten Sie Ihre Stirnfalten	40
14. Drücken Sie die richtigen Knöpfe	41

15. Frei von Anspannung	42
16. Nicht vergessen: Alles ist vorübergehend	43
17. Anspannung federleicht werden lassen	44
18. Fachen Sie das innere Feuer wieder an	45
19. Tiefe Entspannung	46

***Friedvoll wahrnehmen, sich verbunden fühlen* 47**

20. Erforschen Sie Ihr Innenleben	47
21. Negative Gedanken wegfließen lassen	48
22. Ihr ganz persönliches Schlupfloch	49
23. Hinhören auf das, was uns umgibt	50
24. Beschwichtigen Sie Ihren Geist	51
25. Es gibt ein Leben unterhalb des Nackens	52
26. Ein Geschenk der Natur für Sie	53
27. Lizenz zum Nichtstun	54
28. Machen Sie eine musikalische Pause	55
29. Schmecken Sie wirklich, was Sie essen	56
30. Schreiben, um die Gedanken zu ordnen	57
31. Sich voll und ganz einlassen auf das Schöne im Leben	58
32. Der erste Schluck Tee	59
33. Erden Sie sich	60
34. Das Besondere im Gewöhnlichen entdecken	61
35. Traumrolle	62
36. Mit den Augen eines Kindes	63
37. Mühelose Einfachheit	64
38. Besorgen Sie sich ein neues Drehbuch	65
39. Hören Sie anderen intensiv zu	66
40. Alltägliche Aufgaben zum Genuss machen	67
41. Träume jetzt angehen!	68
42. Verbinden Sie sich mit der Natur	69

***In Beziehung treten zu sich selbst und anderen* 70**

43. Freuen Sie sich am Glück anderer	70
44. Jemand, der Sie liebt	71

45. Werfen Sie einen neuen Blick auf sich selbst	72
46. Der Puls des Lebens.	73
47. Liebe im Überfluss.	74
48. Lösen Sie sich	75
49. Behandeln Sie sich selbst wie einen guten Freund	76
50. Eine Portion Bewunderung.	77
51. Berühren und loslassen.	78
52. Wertschätzen Sie sich selbst.	79
53. Einmal um den Block.	80
54. Ritual zum Loslassen.	81
55. Tanzen Sie Ihren Ärger weg.	82
56. Das ist einfach toll an Ihnen!.	83
57. Los jetzt!.	84
58. Bringen Sie die Waage zum Umschlagen.	85
59. Trösten Sie sich.	86
60. Befreien Sie sich aus der Gedanken-Falle.	87
61. Schritte zur Veränderung.	88
62. Schauen Sie einen anderen Menschen ganz genau an	89
63. Balance zwischen Pflichten und Freuden.	90
64. Danke sagen.	91
65. Lassen Sie die Vergangenheit los.	92
66. Sie kommen zuerst	93
67. Wertschätzen Sie einen lieben Menschen.	94
68. Nutzen Sie Ihr Frühstück, um Kraft zu tanken.	95
69. Seien Sie sich selbst der beste Freund.	96
70. Nehmen Sie die Welt um sich wahr.	97

Weiser und Hebevoller werden. 98

71. Geben Sie dem Schmerz einen Namen.	98
72. Sagen Sie Dank.	99
73. Gerade als Sie dachten, Sie seien allein.	100
74. Fühlen Sie sich innerlich großartig.	101
75. Inneren Schmerz heilen.	102
76. Glauben Sie an sich selbst.	103

77. Mutig, angstfrei und kraftvoll104
78. Denken Sie an den Tod - mit Weisheit und Mitgefühl.	105
79. Fördern Sie Ihre Kraft zutage.106
80. Öffnen Sie die Tür zur Weisheit107
81. Spüren Sie Ihre Verbundenheit mit allen Dingen	108
82. Wertschätzen Sie Ihre Verpflichtungen109
83. Auf der Autobahn des Lebens.110
84. Unerschütterlich wie ein Berg111
85. Einmal zum Mond, einfache Fahrt112
86. Pflegen Sie die Dankbarkeit113
87. Tanken Sie Optimismus.114
88. Der Doktor ist da115
89. Wo die Seele wohnt.116
90. Leben Sie im Jetzt117
91. Schnelle Selbsthilfe, wenn Sie alles nur noch schwarz sehen118
92. Buchstabieren Sie, was Sie glücklich macht119
93. Schicken Sie die Richter in Ihrem Kopf in Pension	120
94. Entdecken Sie Ihr kreatives Potential.121
95. Nie mehr Morgenmuffel.122
96. „Nein“ ist kein Schimpfwort123
97. Finden Sie das Leben im Tod.124
98. Unendliche Unmöglichkeiten.125
99. Loben Sie sich126
100. Öffnen Sie sich dem Geheimnis, Mensch zu sein	127