



Kaffeepause! Liebst du Routinen auch so?



Liebe*r Leser*in,

Wooohoo! Was für eine Woche! Es ist schon wieder so viel passiert. Manchmal weiß ich gar nicht wo mir der Kopf steht!

Ich muss gestehen, dass ich noch immer nicht in meine richtige Job-Routine reingekommen bin. Und ich gestehe: Ich liebe Routinen! Ich weiß, das hört sich im ersten Augenblick ziemlich langweilig an, aber ich liebe es, im doch oft sehr wirren Alltag ein paar Konstanten zu haben.

So liebe ich es, morgens aufzustehen, mir gemütlich erst einmal einen Tee zu machen und mich dann in Ruhe hinzusetzen und zu meditieren. Noch eine Dankbarkeitsübung und ein kleiner Besuch bei meinem inneren Kind und dann kann der Tag gelassen starten.

Wusstest du, dass es sogar wissenschaftlich bewiesen ist, dass ein strukturierter Tagesablauf die Produktivität steigert? Denn: Eine Routine hilft uns, uns auf den Tag vorzubereiten und uns besser zu organisieren. Vor allem machen es Routinen uns einfacher, uns an bestimmte Gewohnheiten zu halten.

Aber abgesehen davon, dass sie uns dabei unterstützen, den Tag zu planen, unsere Ziele zu erreichen und unser Zeitmanagement zu verbessern, ist der mentale Aspekt noch viel wichtiger. Denn mit Routinen kannst du dein Stresslevel senken und sie geben dir wieder ein bisschen das Gefühl von Kontrolle über dein Leben zurück.

Außerdem lernst du dich jeden Tag besser kennen, weil du mit festen Abläufen besser analysieren kannst, was funktioniert und was nicht. Letztlich ist eine Routinestruktur gut für unsere psychische Gesundheit: Sie gibt uns Stabilität und macht es leichter, positive Verhaltensweisen zu entwickeln.



***" Ich liebe es,
meinen Tag mit
Ritualen zu***



***beginnen, die
mich für den
Rest des Tages
mental
und emotional
ready machen."***

Jana Behr



Morgenroutine - Morgenstund hat Gold im Mund

Die erste Stunde des Tages ist eine besonders wichtige Zeit – ja, sie ist fast magisch. Denn du setzt die Intention für den ganzen Tag. Wer kennt ihn nicht, den Spruch: "Mit dem linken Bein aufgestanden?" Öffnest du zum Beispiel direkt nach deinen Augen, dein Handy, wirst du in Sekundenschnelle in die Welt da draußen eingesogen und meist erst abends wieder ausgespuckt. Deshalb: Achte darauf, was du in der ersten Stunde nach dem Aufwachen tust, um dich gut auf den Tag einzugrooven. Apropos: Zu deinem Lieblingslied tanzen, kann ein super Start in den Tag sein!

Ein Morgenritual kann helfen, uns auf den Tag vorzubereiten und unser Gehirn zu aktivieren. Es gibt viele verschiedene Wege, ein Morgenritual zu gestalten:

- Meditation: Beginne den Tag mit einer Meditation oder Atemübung. Nehme dir etwas Zeit, um deinen Geist zu beruhigen und deine Konzentration zu erhöhen. Das hilft dir, fokussierter durch den Tag zu gehen.
- Dankbarkeitspraxis: Mache dir jeden Morgen bewusst, wofür du dankbar bist. Wenn du dich auf das Positive in deinem Leben konzentrierst, strahlt dies oft positiv auf alle anderen Bereiche aus.
- Tanzen: Tanzen ist eine tolle Möglichkeit, den Tag mit Energie und Freude zu beginnen! Spiele deine Lieblingsmusik und tanz einfach drauf los!

Später dann am Schreibtisch:

- Kalender überprüfen - Checke am besten am Morgen deinen Kalender für den Tag und plane alle Meetings oder Termine ein.
- Todos priorisieren - Priorisiere die Aufgaben für den Tag und erstelle eine Liste der wichtigsten Aufgaben, die erledigt werden müssen. Dadurch kannst du produktiver arbeiten und wirst nicht abgelenkt

Du fragst dich, wann du denn aufstehen sollst, um das alles zu schaffen? Ein Tipp: Je besser deine Morgenroutine zu dir passt, desto motivierter bist du, früh aufzustehen.

**Lies dazu gerne auch meinen
neuen Blogartikel über Morgen-
und Abend-Routinen!**



From heart to heart,
deine Jana

Coach, Autorin, Creatorin

Ich schicke dir meinen Newsletter, weil du dich in der Vergangenheit angemeldet hast. Wenn Du in Zukunft nichts mehr von mir hören möchtest, kannst Du Dich **hier** einfach abmelden.

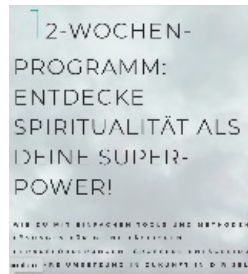
Das ist gerade bei mir los...

Wohoo, das war in den letzten zwei Wochen bei mir los!



Zwei neue Unterseiten auf der Website

*Letzte Woche hat meine Website zwei neue Unterseiten bekommen: **Über mich & Arbeite mit mir**. Schau gerne vorbei! Ich freue mich über dein Feedback!*



NEU: 12-Wochen-Programm "Entdecke Spiritualität als deine Superpower!"

Ich bin super happy über mein brandneues 12-Wochen-Programm! Es ist gleichzeitig ein Coaching und dein begleiteter Einstieg in die Spiritualität!
... mehr



Größte Transformation...

Ich freue mich sehr darüber, dass ich in meinem Business-Coaching von Dr. Renée Moore den Preis für die größte Transformation gewonnen habe. Yes!

Join: Facebook-Gruppe Celebrate your Power!

Wenn du dich noch mehr für regelmäßige Tipps rund um die Kreation deines Lieblingslebens interessierst, komme gerne in meine Facebook-Gruppe „Celebrate your Power“! Sie ist deine Energie-Tankstelle im Alltag! Hier findest du regelmäßig neue Tipps, kurze kostenlose Coachings, Lives und News zu Themen rund um Spiritualität, Gesundheit & Persönlichkeitsentwicklung. Let's celebrate your Power!



Impressum

Jana Behr Coaching for your
Empowerment
Mittelstraße 3
50996 Köln
jana@janabehr.de

Datenschutz

Abmelden

Credits: canva, janabehr.de