



https://biz.li/33av

5 MORGENROUTINEN, DIE SELBST MORGENMUFFEL AUS DEM BETT HOLEN

Veröffentlicht am 07.05.2024 um

Es gibt zwei Arten von Menschen auf der Welt: diejenigen, die morgens frisch und fröhlich aus dem Bett stehen, und diejenigen, die mindestens fünfmal auf den Snooze-Knopf klicken. Gehören Sie eher zur zweiten Sorte? Morgenroutinen können Sie helfen, den Morgen zu meistern. Wir haben einige Tipps, wie Sie unter anderem mit Leichtigkeit putzmunter in den Morgen starten. Unser Wach-Schlaf-Rhythmus wird durch Verdunkelungsvorhängen und Rollos schlafördernd unterstützt. Durch eine Lichttherapie am Morgen signalisieren wir den Körper, den Tag zu beginnen. Es gibt mittlerweile zahlreiche Lichtwecker, die das Sonnenlicht unterstützen. So starten Sie sanft in den Tag und vermeiden den Morgenmuffel.

Foto: Pexels



2. Koffein am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen

Für viele Menschen beginnt der Tag erst, nachdem sie ihre morgendliche Tasse Kaffee zu sich genommen haben. Das Koffein wirkt nicht nur anregend, sondern auch stimmungsaufhellend und lässt die morgendliche Müdigkeit einfach verschwinden. Machen Sie ein Ritual daraus und probieren Sie sich durch das Sortiment eines Fachhändlers, wie [cafori](#). Denn wenn Sie eine Liebessorte finden, gibt es immer auch etwas, worauf Sie sich freuen können. Für alle Teetrinker unter uns gibt es hingegen koffeinhaltige Sorten wie Matcha oder Gyokuro auf dem Markt.

3. Wasser Marsch! Die erfrischende Kraft des kühlen Nass

Es gibt nichts, was den Geist so schnell belebt wie ein Schwall kaltes Wasser. Für Morgenmuffel kann eine morgendliche Dusche in der Tat ein regelrechter Schock sein, aber der belebende Effekt ist unschlagbar. Es ist fast wie ein Neustart für den gesamten Organismus und obendrein ist die kalte Dusche sogar sehr gesund, denn sie [regt die Durchblutung an](#) und stärkt das Immunsystem.

4. Den Körper und Geist durch Bewegung aktivieren

Ein kurzer Spaziergang oder eine Runde Jogging vor dem Frühstück aktiviert den Kreislauf und klärt unseren Geist. Es geht nicht darum, sich auszupowern, sondern vielmehr darum, den Körper mit etwas [Sport](#) in Schwung zu bringen. Daher kann auch eine morgendliche Yogaeinheit oder einige Stretching-Übungen helfen, den Körper aufzuwecken und für einen energiegeladenen Start in den Tag zu sorgen.

5. Die richtige Playlist für einen schwungvollen Start

Sie lieben Musik und lassen sich von den Rhythmen gerne mitreißen? Dann holen Sie sich einen Radiowecker oder einen Wecker mit USB-Anschluss oder Kartenslot, damit Sie mit Ihrer Lieblingsmusik aufwachen können. Sie müssen sich nicht sorgen, damit die Nachbarn nicht wecken, denn die meisten Geräte sind so programmiert, dass sie ganz leise beginnen und stufenweise lauter werden. Wer jedoch einen zu tiefen Schlaf hat, sollte zusätzlich einen Weckton mit anstellen, um nicht zu verschlafen. Ein letzter Tipp? Wenn Sie die Snooze-Taste lieben, sollten Sie den Wecker nicht direkt neben dem Bett, sondern außerhalb Ihrer Reichweite platzieren. So müssen Sie wirklich aufstehen, um den Wecker auszuschalten.