

Dr. med. Claudia Croos-Müller



GUTEN MORGEN

Das kleine Überlebensbuch

Soforthilfe
für Schwung und Energie
statt Morgentief



Mit Illustrationen von Kai Pannen

Guten Morgen!

Ein guter Tag fängt morgens an und ein gutes Buch auf der ersten Seite

Guten Morgen, liebe Leserin! Guten Morgen, lieber Leser!



Hast du selber noch eine Ergänzung dazu?

In vielen Ländern wird in deren Sprache wortwörtlich »Guten Morgen« gesagt.

Guten Morgen!

Diese zwei Worte sind nicht einfach nur Worte der Begrüßung, sondern da wünscht dir jemand einen richtig guten Beginn deines Tages. Vielleicht auch im Sinne einer Aufforderung, dass du dir deinen Morgen gut machen sollst? Oder gar eine Beschützerformulierung, um schlechte Tageserlebnisse von dir fernzuhalten? Das ist wirklich eine Überlegung wert.

So oder so: In jedem Fall ist »Guten Morgen« so etwas wie eine Zauberformel, die du jeden Morgen selbst anwenden kannst und auch solltest, unabhängig davon, ob gerade ein freundliches, wohlwollendes Wesen mit seinem Guten Morgen-Wunsch für dich da ist oder nicht. Einen guten Morgen kannst du bei dir selbst bestellen und gestalten.

Alle Erklärungen und – ganz wichtig – alle einfachen und praktischen Möglichkeiten und Übungen dazu wirst du auf den folgenden Seiten finden.

Fang jetzt an dieser Stelle schon mal an mit deiner konkreten Guten-Morgen-Wunschvorstellung:

- Halte kurz inne, atme bewusst ruhig und tief ein und aus.
- Wie möchtest du eigentlich – und uneigentlich – morgens aufwachen?
- Wie möchtest du dich fühlen? Emotional? Mental? Körperlich?

So eine Einstimmung ist wirklich wertvoll für dein Gehirn und deinen Körper, denn jetzt haben die beiden schon ein paar gute Ideen und sind gespannt und wissbegierig auf deinen konkreten Beitrag.