

DIE **GOLDENE** MORGENROUTINE

MIT VOLLER ENERGIE IN DEN TAG STARTEN

05:55
LIVE
CHALLENGE



@MANUELGOMES_OFFICIAL



INHALT



03

DEINE MORGENROUTINE

Frauen in Japan Szenarien

05

MENTALE VORTEILE

Benjamin Franklin • Melinda
Gates • Marcus Aurelius • Chase
Jarvis

08

KÖRPERLICHE VORTEILE

Cameron Diaz • Bill Gates
Lady Gaga • Tony Robbins

10

WILLENSKRAFT

Mark Zuckerberg • Barack
Obama
Gwyneth Paltrow • Oprah
Winfrey

14

DEINE ZEIT FÜR DICH

Jack Dorsey • Tim
Armstrong
Tim Ferriss • Arianna
Huffington

15

PRODUKTIVITÄT

Bob Iger • Richard Branson
Jane Austen • Immanuel
Kant

DEINE MORGENROUTINE

... und aus welchem Grund sie eine so unschätzbar wertvolle Rolle spielen kann.

Eine strukturierte Morgenroutine ist von immensem Nutzen für ein effektiveres und zufriedeneres Leben. Daher widmen wir uns in diesem speziell für dich zusammengestellten E-Book ausführlich dem Thema Morgenroutinen. In diesem kleinen Werk präsentieren wir sechs überzeugende Argumente für die Einführung einer Morgenroutine sowie 8 Morgenroutinen erfolgreicher Persönlichkeiten, an denen du dich orientieren kannst.

Wie man aus dem 6-Minuten Tagebuch rauslesen kann, erreichen Frauen in Japan seit mehr als 25 mit durchschnittlich 87 Jahren die höchste Lebenserwartung weltweit. Wir sind zuversichtlich, dass auch du locker 87 Jahre alt wirst. Je nachdem, wie jung du bist, stehen dir also noch zahlreiche Morgen bevor:

- 20 Jahre: 24.500
- 30 Jahre: 20.800
- 40 Jahre: 17.200
- 50 Jahre: 13.500
- 60 Jahre: 9.900

Denke daran, wie oft du noch die Gelegenheit hast, morgens mit dem richtigen Fuss aufzustehen! Wie viele dieser Morgen sind bereits unbemerkt an dir vorübergegangen, und wie viele hast du voll ausgeschöpft? Die folgenden Seiten sollen dir Anregungen geben und dich dazu motivieren, über deine ganz persönliche Morgenroutine nachzudenken. Sie sollen dich dazu inspirieren, deine eigene Routine zu gestalten, um das Beste aus jedem Morgen herauszuholen. Wenn deine Morgenroutine dir guttut und dich positiv auf den Tag einstimmt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass diese positive Stimmung dich den ganzen Tag begleitet.



MANUEL GOMES



Szenario 1

Egal, was der Tag von dir verlangt, dein Morgen verläuft behaglich, fokussiert und harmonisch. Du stehst auf, öffnest das Fenster, schaust hinaus, spürst den Boden unter deinen Füßen und atmest die frische Luft des neuen Tages ein. Konzentration, Klarheit und Freiheit prägen die Atmosphäre. Die ersten 60 Minuten deines Tages sind dir heilig und gehören dir. Du nimmst dir Zeit für wertvolle Reflexion und aufrichtige Dankbarkeit. Du planst den Tag und rüstest dich für die kommenden Herausforderungen. Du visualisierst einen erfolgreichen und produktiven Tag, bewegst dich, um den Körper in Fahrt zu bringen, und gönnst dir ein gesundes und ausgeglichenes Frühstück.

Szenario 2

Dein Morgenritual ist alles andere als das. Dein Wecker klingelt, aber dein Geist wandert noch zwischen den Welten und ist noch von grauem Nebel umhüllt. Du drückst die Schlummertaste, drehst dich um und „schläfst“ weiter. So geht das alle fünf Minuten. Du fühlst dich noch zu müde, um aufzustehen. Kikeriki!!! Jetzt hast du die Schlummerfunktion bis aufs Letzte ausgereizt und stehst genervt auf. Du kannst von Glück reden, wenn du mehr als ein paar Minuten zum Duschen hast und dein Frühstück auf dem Weg (wenn überhaupt) verspeisen kannst. Du fühlst dich wie ein Spielball der Ereignisse und startest den Tag gehetzt. Deine Laune ist im Keller und der Morgen strömt einfach nur an dir vorbei.

Wofür entscheidest du dich? Szenario 1 klingt erstrebenswert, oder? Aber dafür hast du wahrscheinlich einfach keine Zeit? Du warst auch noch nie ein Morgenmensch und musst ohnehin schon früh genug aufstehen? Vielleicht siehst du das ja am Ende des E-Books zumindest etwas anders... Studienergebnisse und die beispielhaften Morgenroutinen* von Menschen, die allesamt beschäftigt sind als so manch Normalsterblicher auf diesem Planeten, werden dir dabei behilflich sein.

DEINE MENTALEN VORTEILE

... wie du gestärkt, sowohl mental als auch emotional, in den Tag startest.

Das Einhalten einer festen Morgenroutine trägt langfristig dazu bei, die objektiv messbaren Stressfaktoren im Verlauf des Tages zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Dabei spielt es durchaus eine Rolle, ob deine Morgenroutine um 7 Uhr morgens beginnt oder eher den Charakter einer Mittagsroutine hat. Nicht ganz zufällig stehen 90 % aller Führungskräfte vor 6 Uhr auf. Menschen neigen in den Morgenstunden eher zu Optimismus und Heiterkeit als zu anderen Tageszeiten. Eine Analyse aller weltweiten Tweets über das Netzwerk Twitter hat gezeigt, dass positive Tweets mit Wörtern wie „fantastisch“, „stolz“ oder „super“ von 6 bis 9 Uhr morgens viel häufiger vorkommen als zu jeder anderen Zeit des Tages. Diese Tweets stammen von Menschen, die bereits morgens ihren grossen und kleinen Zielen nachgehen. Frühaufsteher haben ausserdem tendenziell stabilere Persönlichkeiten, neigen weniger zu problematischen Beziehungen mit Familie, Freunden und Arbeitskollegen und empfinden eine höhere subjektive Lebenszufriedenheit im Vergleich zu Nachteulen. Es lohnt sich also wirklich, früh aufzustehen.



“

**DIE ERSTE MORGENSTUNDE IST
DAS STEUERRUDER DES TAGES.
*AUGUSTINUS AURELIUS***

Benjamin Franklin (1706–1790)

Er ist der Mann auf dem 100-Dollar-Schein, der Erfinder des Blitzableiters und einer der Gründerväter der Vereinigten Staaten von Amerika. Als bekannter Autor, Politiker, Wissenschaftler und Erfinder war er ein Mann vieler Talente. Franklin hielt seine zweistündige Morgenroutine rigoros ein. Über frühes Aufstehen sagte er: „Früh ins Bett und früh aufstehen macht gesund, wohlhabend und klug.“ Passend dazu stand er jeden Morgen um 5 Uhr auf und beantwortete sich zuerst die Frage „Was kann ich heute Gutes tun?“. Danach sass er, egal zu welcher Jahreszeit, 30 bis 60 Minuten nackt in seinem Zimmer und schrieb dabei oder las ein Buch. Franklin nutzte jeden Morgen, um seine persönlichen Schwachstellen zu reflektieren. Er beschäftigte sich alle vier Wochen mit einer neuen Schwäche und versuchte diese systematisch auszumerzen. Dies tat er wohlgerne in Zeiten in denen persönliche Weiterentwicklung wohl kaum jemandem ein Begriff war. Bevor er sich der Arbeit des Tages widmete, widmete er seine Zeit sich selbst.

Melinda Gates

Die Geschäftsfrau leitet zusammen mit ihrem Ehemann Bill Gates die Wohltätigkeitsorganisation

„Bill & Melinda Gates Foundation“. 2013 wurde sie vom Forbes Magazin auf Platz 3 der Liste der mächtigsten Frauen der Welt gewählt. Drei Jahre später wurde sie mit der Presidential Medal of Freedom ausgezeichnet, eine der beiden höchsten zivilen Auszeichnungen der Vereinigten Staaten von Amerika. Melinda sagt über ihre Morgenroutine: „Das erste, was ich morgens mache, ist meditieren. Das letzte, was ich abends mache, ist zu versuchen vor 10 Uhr im Bett zu sein, damit ich früh genug aufstehen kann, um zu meditieren.“ Über Tage, an denen sie nicht geschafft hat zu meditieren sagt sie: „An solchen Tagen würde ich am liebsten ein T-Shirt tragen, auf dem steht: Sorry, ich habe heute nicht meditiert“.

Marcus Aurelius (121–180)

Der vielzitierte Philosoph saß 20 Jahre lang auf dem Kaiserthron des Römischen Reiches. Die ersten Gedanken seines Tages galten immer der Dankbarkeit und Wertschätzung seines Lebens. „Wenn du morgens aufstehst, denke daran welch köstlicher Schatz es ist lebendig zu sein – zu atmen, zu denken, zu genießen, zu lieben.“

Chase Jarvis

Der mehrfach preisgekrönte Fotograf und Gesch.ftsführer von CreativeLive trinkt direkt nach dem Aufstehen einen halben Liter kaltes Wasser. Darauf folgen eine 20-minütige Meditationssitzung und bewusst praktizierte Dankbarkeit. Von der Dankbarkeitsübung geht er in die Visualisierung seiner kurz- und langfristigen Ziele über. Ein morgendlicher Spaziergang sowie zumindest ein kleines Frühstück (eine halbe Avocado, Mandeln, Gemüse, ein Teelöffel Kokosöl) sind ebenfalls fester Bestandteil seiner Morgenroutine. Jarvis über seine Morgenroutine: „Es hat sich herausgestellt, dass meine Tage viiiiel unbeschwerter, produktiver und kreativer sind, wenn ich meiner Morgenroutine nachgehe.“

”

**ES GIBT NUR EINEN ERFOLG: DAS LEBEN NACH
EIGENEN VORSTELLUNGEN LEBEN ZU KÖNNEN.**

CHRISTOPHER MARLEX

KÖRPERLICHE VORTEILE

Wie du gestärkt, sowohl geistig als auch emotional, in den Tag startest, kann massgeblich durch die Einhaltung einer festen Morgenroutine beeinflusst werden. Diese Gewohnheit trägt langfristig dazu bei, messbaren Stress im Verlauf des Tages zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Ob deine Morgenroutine um 7 Uhr beginnt oder eher den Charakter einer Mittagsroutine hat, spielt dabei eine Rolle. Es ist bemerkenswert, dass 90 % aller Führungskräfte vor 6 Uhr aufstehen. Menschen tendieren in den Morgenstunden eher zu Optimismus und Heiterkeit als zu anderen Tageszeiten. Eine Analyse aller weltweiten Tweets über das Netzwerk Twitter hat gezeigt, dass positive Tweets mit Wörtern wie „fantastisch“, „stolz“ oder „super“ von 6 bis 9 Uhr morgens viel häufiger vorkommen als zu jeder anderen Zeit des Tages. Diese Tweets stammen von Menschen, die bereits morgens ihren grossen und kleinen Zielen nachgehen. Frühaufsteher haben ausserdem tendenziell stabilere Persönlichkeiten, neigen weniger zu problematischen Beziehungen mit Familie, Freunden und Arbeitskollegen und empfinden eine höhere subjektive Lebenszufriedenheit im Vergleich zuachteulen. Es ist daher durchaus lohnenswert, früh aufzustehen.

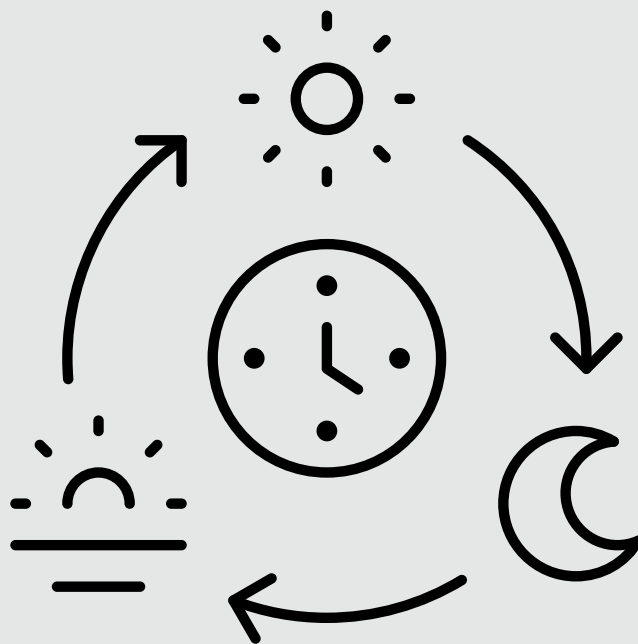
— ” —

*Früh schlafen gehn und
früh aufstehn, schafft
Reichtum, Weisheit,
Wohlergehn.*

— ” —

Schon kleine Morgenrituale können einen enormen Einfluss darauf haben, wie gut oder schlecht wir in den Tag starten. Das Trinken einer ausreichenden Menge Wasser gleich nach dem Aufwachen, wie es Chase Jarvis praktiziert, kann entscheidend sein. Über Nacht verliert der Körper viel Flüssigkeit, was zu Dehydration führt. Da das Gehirn zu etwa 80 % aus Wasser besteht, ist es besonders wichtig, diesen Verlust am Morgen schnell auszugleichen. Eine einfache Lösung könnte sein, eine Wasserflasche direkt neben das Bett zu stellen, um sicherzustellen, dass die Flüssigkeitsaufnahme Teil deiner morgendlichen Routine wird.

Um deiner Morgenroutine noch mehr Wert zu verleihen, könntest du sie mit körperlicher Betätigung kombinieren. Das kann von einem Spaziergang über Yoga und leichtes Krafttraining bis hin zu Schwimmen oder Joggen reichen. Körperliche Aktivität fördert die Herz- und Lungenfunktion, was wiederum dem Gehirn viel Sauerstoff zuführt und somit das geistige Vermögen steigert. Körper und Geist profitieren also gleichermassen. Studien zeigen, dass schon 20 Minuten Bewegung am Morgen das Erinnerungsvermögen und die Informationsverarbeitung über den Tag hinweg verbessern können. Ausserdem verbessert Sport am Morgen die Schlafqualität. In einer Studie, in der die Teilnehmer zu verschiedenen Tageszeiten trainierten – morgens um 7 Uhr, mittags um 13 Uhr und abends um 19 Uhr –, zeigte sich, dass diejenigen, die morgens trainierten, am tiefsten und längsten schliefen und die besten Blutdruckwerte aufwiesen. Morgendliche Bewegung hat also den zusätzlichen Vorteil, dass man sich für den Rest des Tages keine Gedanken mehr über körperliche Aktivität machen muss.





Die vielleicht beliebteste Hollywood-Schauspielerinnen
ist auch Synchronsprecherin und Autorin.

Ihre Morgenroutine dauert etwa eine Stunde und
kombiniert nach ihren eigenen Worten „Ruhe,
Ernährung und Bewegung“.

Direkt nach dem Zähneputzen trinkt sie reichlich
Wasser und meditiert für 20 Minuten. Anschliessend
gönnt sie sich ein gesundes Frühstück und widmet
sich ihrem Fitnesstraining.



MANUEL GOMES



Der Gründer von Microsoft ist seit Jahren auch sehr aktiv für die mit seiner Frau gegründete Bill & Melinda Gates Foundation engagiert. Er verbringt die erste Stunde des Tages auf dem Laufband und schaut dabei oftmals informative Videos. Über die Bedeutung seines Schlafes sagt er: „Eine Rede halten und einige Teile meins Jobs kann ich auch ausführen, wenn ich wenig Schlaf hatte. Um kreative Arbeit zu verrichten, brauche ich aber meine sieben Stunden.“



MANUEL GOMES



Die amerikanische Popsängerin gehört mit mehr als 150 Millionen verkauften Tonträgern und sechs Grammy-Awards zu den erfolgreichsten Künstlern der Welt. Sie startet ihren Tag mit einer intensiven Bikram-Yoga-Sitzung und widmet ihre Gedanken danach fünf Minuten sich selbst und ihrem innerem Gleichgewicht. In diesen 5 Minuten der Achtsamkeit schreibt sie auch auf, wofür sie momentan in ihrem Leben dankbar ist.



MANUEL GOMES



Der erfolgreichste Performance- und Persönlichkeits-Coach der Welt hat unter anderem Bill Clinton, Serena Williams, Paul Tudor Jones oder Andre Agassi beraten, verkauft bis heute Millionen von Büchern und bietet Seminare an, die ausnahmslos ausgebucht sind. Er startet jeden Morgen mit einem Wechselbad aus kaltem und warmem Wasser, bevor er sich seiner Yoga- Sitzung sowie Atemübungen (Kapalabhati Pranayama Atemtechnik) widmet. Ausserdem nimmt er sich seit Jahren jeden Morgen ein paar Minuten Zeit, um drei Dinge aufzuschreiben, für die er dankbar ist.



MANUEL GOMES

DEINE ZEIT FÜR DICH

... und warum gerade der Morgen die ideale Zeit dafür ist. Fühlst du dich oft, als hättest du nicht genug ruhige Momente für dich selbst?

Damit bist du nicht alleine. Nehmen wir Michelle Obama als Beispiel: Die frühere First Lady der USA sah sich mit einer ähnlichen Herausforderung konfrontiert, bis sie beschloss, ihre Morgenroutine entsprechend anzupassen. Sie steht nun täglich um 4:30 Uhr auf, um zuerst Sport zu treiben, bevor sie sich ihren Kindern widmet. Diese Entscheidung traf sie, als ihr klar wurde, wie essentiell diese persönliche Zeit für sie ist. „Ich dachte mir, wenn ich früh aufstehen kann, um zu arbeiten oder mich um meine Kinder zu kümmern, dann sollte ich das auch können, um Zeit für mich selbst zu haben. Ich wollte das ändern und stehe deshalb seit Jahren um 4:30 Uhr auf, um zu trainieren und mir selbst die ersten Stunden des Tages zu widmen. Ohne meine Morgenroutine fühle ich mich niedergeschlagen.“ Diese Praxis ist keineswegs eine Ausnahme. Von Ludwig van Beethoven bis Charles Darwin, von Barack Obama über historische Figuren wie Aristoteles und Buddha bis zum Dalai Lama, von literarischen Grössen wie William Shakespeare, Johann Wolfgang von Goethe, bis zu Friedrich Schiller, und von innovativen Köpfen wie Marie Curie und Coco Chanel bis zu Janes Austen und Maya Angelou – sie alle erkannten oder erkennen den Wert einer festen Morgenroutine. Diese Personen nutzten oder nutzen die erste Stunde des Morgens in der Regel für sich selbst oder ihre Familie, bevor sie sich den Anforderungen der Welt stellen. Morgenroutinen sind kein modernes Konzept, sondern ein zeitloses Geheimnis für Erfolg – ganz gleich, was Erfolg für dich persönlich bedeutet. Auch wenn du dich nicht mit Einstein oder Goethe vergleichst, kannst du dich fragen: Wie viel Zeit bin ich mir selbst wert? Reichen dir vielleicht zehn Minuten, oder kannst du dir eine bis zwei Stunden für eine umfassende Morgenroutine nehmen?



Sobald du deine Wohnung verlässt, wird deine Energie oft von den Bedürfnissen anderer in Anspruch genommen. Daher ist es klug, sich zunächst auf die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren. Indem du so handelst, füllst du deine Energiereserven für den gesamten Tag auf, anstatt sie bereits am Morgen zu erschöpfen. Dies ist keineswegs selbstsüchtig, denn letztendlich ermöglicht es dir, noch mehr für andere da zu sein.

Selbst die beschäftigsten unter den erfolgreichen Menschen beginnen ihren Tag nicht mit reaktiven Tätigkeiten. Sie checken nicht als Erstes ihre E-Mails und scrollen nicht sofort durch Nachrichten auf ihren Smartphones. Ihr Tagesbeginn ist von Proaktivität geprägt, nicht von Reaktivität. Das Aufschlagen eines Tagebuchs wie das 6-Minuten Tagebuch als erster Akt des Tages ist ein Sprung in proaktives Verhalten erster Güte. Gleiches gilt für jegliche Art von Selbstfürsorge und Selbstreflexion: Meditation, Visualisierung (wie Autosuggestion, Affirmationen, Selbstbestärkung), allgemeine Tagebuchführung oder das freie Niederschreiben morgendlicher Gedanken (sogenannte Morning Pages). Über die positiven Auswirkungen der Meditation ließe sich ein ganzes Buch verfassen. Kurz gesagt, sie sind enorm.

Die Mehrheit der Menschen beginnt ihren Tag auf reaktive Weise. So werfen 78 Prozent aller Smartphone-Nutzer innerhalb der ersten 15 Minuten nach dem Aufwachen einen Blick auf ihr Gerät. Oft konzentrieren sie sich dabei auf soziale Medien wie Facebook oder WhatsApp oder checken ihre E-Mails. Um zu vermeiden, dass die eigenen Gedanken bereits am Morgen von den Lebensereignissen anderer beeinflusst werden, sollte man solch reaktive Tätigkeiten meiden. Lass dich am Morgen nicht von den vielen kleinen und grossen Anforderungen unterschiedlichster Art hin- und herstoßen, bis dir schwindelig wird. Konzentriere dich stattdessen auf dich selbst, um im Lauf des Tages eine bessere Fokussierung auf alles andere zu ermöglichen. Die Saat, die du am Morgen für dich und deinen Tag legst, kannst du oft schon am selben Tag ernten.

”

KEIN MENSCH IST SO BESCHÄFTIGT, DASS ER NICHT DIE ZEIT HAT ÜBERALL ZU ERZÄHLEN, WIE BESCHÄFTIGT ER IST.

ROBERT LEMBKE



DEINE PRODUKTIVITÄT

... wie gut bist du für einen produktiven Tag vorbereitet?

Möchtest du dich bereits am Morgen optimal auf einen produktiven Tag vorbereiten? Die Einführung einer Morgenroutine ist hierbei äußerst hilfreich. Laut einer Studie des Biologen Christoph Randler erreichen wir in den Morgenstunden unsere proaktivste und produktivste Phase des Tages. Derselben Studie zufolge sind Menschen, die auch am Wochenende zu ähnlichen Zeiten wie unter der Woche aufstehen, noch proaktiver als jene, die nur während der Woche früh aufstehen. Proaktivität wurde hier anhand der Übereinstimmung der Studienteilnehmer mit den Aussagen „Ich investiere bewusst Zeit, um meine langfristigen Ziele zu identifizieren“ und „Ich bin derjenige, der dafür verantwortlich ist, die Dinge in meinem Leben voranzutreiben“ gemessen. Des Weiteren wurde festgestellt, dass Frühaufsteher eher dazu tendieren, Probleme frühzeitig zu antizipieren und dadurch effizienter zu minimieren. Dies liegt vor allem daran, dass die Morgenstunden oft für die Organisation und Planung des Tages (oder sogar Wochen und Monate) genutzt werden. Somit wird erneut bestätigt, dass der frühe Vogel tatsächlich den Wurm fängt.

Ist es nicht motivierend zu wissen, dass du bereits große Fortschritte in deiner Arbeit gemacht hast, während andere gerade erst anfangen? Während der Rest der Welt noch nicht einmal gefrühstückt hat, bist du bereits proaktiv dabei, deine nächsten Ziele anzugehen. In Stephen Coveys Bestseller „Die 7 Wege zur Effektivität“ wird Proaktivität als einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren hervorgehoben. Covey unterscheidet zwischen dem Kontroll- und dem Einflussbereich. Je größer dein Kontrollbereich ist (je proaktiver du bist), desto mehr kannst du deine Zeit und Energie auf die Aspekte des Lebens konzentrieren, die du tatsächlich beeinflussen kannst. Das 6-Minuten Tagebuch hilft dir dabei, deinen Kontrollbereich positiv zu erweitern. Je größer dein Einflussbereich ist (je reaktiver du bist), desto eher neigst du dazu, Energie für unwichtige Dinge zu verschwenden, die du ohnehin nicht beeinflussen kannst.

Einflusskreis



Ein proaktiver Start in den Tag bedeutet, selbstbestimmt und gestaltend zu handeln. Ein proaktiver Mensch sagt: „Ich will“, „Ich nehme mir Zeit dafür“ und „Ich suche nach Lösungen, um das zu erreichen“. Im Gegensatz dazu neigt ein reaktiver Mensch dazu zu sagen: „Ich muss“, „Ich habe keine Zeit dafür“ und „Das kann ich nicht bewältigen“. Wie im 6-Minuten Tagebuch beschrieben, betrittst du mit der Nutzung des Tagebuchs als erste Aktivität des Tages proaktives Terrain. Ebenso wie bei der Nutzung des 6-Minuten Tagebuchs, erfordert die Gestaltung einer Morgenroutine, dass jeder seinen eigenen individuellen Weg findet. Experimentiere und finde selbst heraus, was für dich am besten funktioniert. Probieren ist besser als nur darüber nachzudenken.



MIT KLEINEN HIEBEN FÄLLT MAN AUCH GROSSE BÄUME

BENJAMIN FRANKLIN



MANUEL GOMES

Es ist besser, heute klein anzufangen, als morgen groß zu träumen!

Hier geht es nicht darum, komplexe Anweisungen wie „Mache jeden Morgen eine Stunde Sport, meditiere danach eine halbe Stunde und lies anschließend 45 Minuten“ zu befolgen. Vielleicht meditierst du zehn Tage lang fünf Minuten lang, stehst etwas früher auf oder legst dir abends die Kleidung für den nächsten Tag bereit. Vielleicht machst du jeden Morgen drei Sets mit 15 Kniebeugen, schreibst fünf Minuten lang Morning Pages oder nimmst dir drei Minuten für Atemübungen. Ein paar zusätzliche Minuten können wir alle finden.

Es ist wichtig zu betonen: Nichts ist besonders schwer, wenn man es in kleine Aufgaben aufteilt. Das Wichtigste ist, dass deine Morgenroutine motivierend, machbar und für dich nützlich ist. Egal welchen Ansatz du wählst, eines steht fest: Die Zeit, die du morgens in dich selbst investierst, bringt eine bessere Rendite als jede Aktie der Welt.

Eine abschliessende Frage noch: Was hast du heute Gutes für jemanden getan?

Deine Antwort: „Ich habe eine Bewertung für MG Coaching selbst verfasst“ :)
Mit dieser kleinen Geste unterstützt du unsere Live Challenge enorm, denn aktuelle Rezensionen helfen uns, präsent zu bleiben. Dadurch können wir weiterhin mit denen entwickeln, die mehr Dankbarkeit, Achtsamkeit und Lebensfreude verbreiten.

Vielen Dank für deine Unterstützung!

Selbstverständlich freuen wir uns auch über jede persönliche Nachricht von dir...

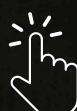
SCHREIB UNS UNTER:



INFO@MGCOACHING.CH



[@MANUELGOMES_OFFICIAL](https://www.instagram.com/MANUELGOMES_OFFICIAL)





**ES GIBT VIELE WEGE ZUM
GLÜCK. EINER DAVON IST
AUFHÖREN ZU JAMMERN."**

ALBERT EINSTEIN

MANUEL GOMES





BUCHE DEIN *KOSTENLOSES* STRATEGIE GESPRÄCH

**DIE 6 LEBENSBEREICHE, WO
DU DICH ENTWICKELN KANNST**

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

SOZIALES UMFELD

SPIRITUALITÄT

FINANZEN

VITALITÄT

BERUF

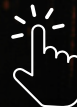
MELDE DICH BEI UNS



INFO@MGCOACHING.CH



[@MANUELGOMES_OFFICIAL](https://www.instagram.com/MANUELGOMES_OFFICIAL)



WWW.MGCOACHING.CH

