

So wird Ihr Morgen wirklich gut

Wünschen Sie nicht nur einen guten Morgen – sorgen Sie für einen! Die frühen Stunden des Tages können dem Tagwerk einen regelrechten Kick geben. Deshalb, daher und darum haben wir noch ein paar Tipps zusammengestellt, mit denen Sie einen wirklich guten Morgen haben:

1. Hören Sie auf den Wecker

Frühes Aufstehen fällt nicht immer leicht, zugegeben. Doch für einen guten Morgen gibt es nichts Besseres als einen zügigen Start. Stellen Sie Ihren Wecker so, dass Sie morgens etwas Puffer haben. Aber wenn er klingelt, hüpfen Sie raus aus den Federn. Die Dusche und Kaffee erledigen den Rest.

2. Sorgen Sie für Bewegung

Sie müssen nicht jeden Morgen Joggen gehen. Aber Bewegung hilft definitiv dabei, in die Gänge zu kommen und einen guten Morgen zu haben. Strecken Sie sich zum Beispiel ausgiebig im Bett, stehen Sie auf, laufen Sie durch die Wohnung. Je mehr Sie sich bewegen, desto schneller vertreiben Sie die Müdigkeit.

3. Lassen Sie Tageslicht rein

Mit halb geschlossenen Augen durch den abgedunkelten Flur in die Küche schlurfen und dabei das Licht auslassen? Ein gelungener Start in den Tag sieht anders aus. Tageslicht ist wichtig, damit der Körper das Schlafhormon Melatonin abbaut. Durch mäßige Aktivität werden Sie wacher, motivierter und sind bald besser gelaunt.

4. Beginnen Sie den Morgen nach Ihren Vorstellungen

Ein guter Morgen beginnt nach Ihren eigenen Vorstellungen: Sie brauchen erstmal einen Kaffee? Oder hören lieber Nachrichten im Radio? Alles gut! Planen Sie schon am Vorabend, wie Sie die ersten Stunden nutzen wollen, um gut in den restlichen Tag zu starten.