

Ronald Schweppe | Aljoscha Long

# Anfang gut, alles gut

Achtsame Morgenrituale für einen  
entspannten Start in den Tag

**mvg**verlag 

© 2020 des Titels »Anfang gut, alles gut« von Rnald Schweppe und Aljoscha Long  
(ISBN 978-3-7474-0182-8) by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, Mün-  
chen. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

## Einleitung: »Der frühe Vogel ...« ..... 9

»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne« ....	10
Du hast es in der Hand .....	11
Erst stimmen, dann spielen .....	12
(K)eine Frage der Disziplin .....	15
Was du über Morgenrituale wissen solltest .....	16
Die Magie von Morgenritualen .....	20
Erfolgreiche Morgen(ritual)menschen .....	23

## Bewährte Methoden für einen guten Start ..... 25

Was tut man eigentlich bei einem Morgenritual?.....	26
Meditation – Rückkehr zur Quelle deiner Kraft .	28
Das Unterbewusstsein programmieren .....	35
Sich ins Leben schreiben .....	41
Lesen: Frühstück für den Geist .....	45
Bewegung! In Schwung kommen .....	47
Achtsam frühstücken .....	51

## Guten-Morgen-Basics ..... 61

1. Regel: Bleib achtsam .....	62
2. Regel: Bloß kein Stress .....	72

3. Regel: Gut für sich selbst sorgen .....	75
Schon abends an den Morgen denken .....	80
Raus aus dem Bett .....	82
Es werde Licht .....	84
Wasser trinken .....	85
Rein ins Bad: Zähne putzen, Katzenwäsche .....	87

## Entdecke DEIN Morgenritual ..... 90

Dein Ziel bestimmt den Weg .....	92
Typische Fehler vermeiden .....	95
Das Morgenritual für Gesundheit und Fitness ..	98
Das Morgenritual für innere Ruhe und Gelassenheit .....	103
Das Morgenritual für mehr Erfolg und Produktivität .....	107
Das Morgenritual für Selbstmitgefühl und Verbundenheit .....	111
Fünf Minuten früher aus den Federn – Die schnelle Morgenroutine .....	116
Das Fünfzehn-Minuten-Standard-Programm ....	121
Das Dreißig-Minuten-Standard-Programm .....	124
Das große Morgenritual .....	129
Das Yoga-Morgenritual .....	135
Tipps für eine Morgenroutine mit Partner .....	146

## Lesetipps – Inspirationen und Poesie für zwischendurch ..... 148