



Morgenritual nach „Miracle Morning“ (von Hal Elrod)

S.A.V.E.R.S.



S – steht für Silence (Stille)

In der 1. Phase des Morgenrituals geht es um Stille. Wähle Deine ganz persönliche Art der Stille. Dies kann eine Meditation sein, ein Gebet, eine Invokation, tiefes Atmen, Dankbarkeits-Stille...

A – steht für Affirmation

Diese Sätze können aus diesen 4 Schritten gebildet werden:

1. Was Du wirklich willst
2. Warum Du es willst
3. Wer Du danach **bist** (wenn Du es erreicht hast)
4. Was Du gewillt bist dafür zu tun

Ich persönlich habe meine Affirmationen in das Mindmovie eingebaut. So kombiniere ich es mit dem nächsten Punkt nämlich:

V – Visualisieren

Wie oben... geht es darum zu visualisieren, was Du willst und wer Du SEIN wirst, wenn es da ist. Methoden: Mindmovie, Visionboard, Lebensbuch...

E – Exercise (also körperliches Training)

Hier ist der Punkt, dass Du etwas machst, das auch Deinen Puls nach oben bringt. Z. B. Hometrainer, Laufen, Power-Yoga...



Der Weg der Königin

R – Reading (also lesen)

Einen inspirierenden Text, ein paar Seiten eines guten Buches... etwas, das Dich nährt, weiterbringt, anregt, inspiriert, weiterbildet. Du kannst natürlich auch eine neue Sprache lernen, oder Gedichte... oder, oder, oder...

S – Scribe (schreiben)

z. B. Tagebuchschreiben, Dankbarkeitsliste, die guten Dinge, die passiert sind, Dein erstes Buch... freies Schreiben, Morgenseitenschreiben (einfach nur fließen lassen, was grad im Kopf ist – ohne Bewertung...)

Wie lange soll der Mircale Morning sein?

Das hängt ganz von Deinem Alltag ab. Vielleicht kannst Du Dir derzeit unter der Woche 30-40 Minuten vorstellen und am Wochenende 60 oder vielleicht hast Du mehr Zeit und gönnst Dir morgens 1 Stunde für Dich...

Hier eine 60 Minuten Variante:

Silence – 5 Minuten, Affirmationen – 5 Minuten, Visualisierung – 5 Minuten, Exercise – 20 Minuten, Reading – 20 Minuten, Scribing – 5 Minuten

6-Minuten-Variante:

1. Minute: Aufwachen, Durchstrecken, Aufsitzen, Lächeln, in Stille sitzen (tief durchatmen, sitzen, nach innen hören, sein, Morgengebet, Dankbarkeitssätze, 1 Minute Meditation...).
2. Minute: Tägliche Affirmationen (oder Invokationen) rausholen laut lesen.
3. Minute: Auf Visionboard schauen oder innerlich visualisieren und in den Gefühlen erleben, was Du willst.
4. Minute: Aufschreiben, worüber Du dankbar bist, worüber Du stolz bist, worüber Du Dich freust...
5. Minute: Minute in einem inspirierenden Buch lesen
6. Minute: Aufstehen und Körperübungen machen (z. B. am Platz rennen, Hampelmänner, Liegestütz, Situps... – irgendetwas, das den Puls nach oben bringt)