

## Dein Ziel in der Morgenzeitchallenge

### Ein Ziel ist:

1. Sinnvoll und motivierend
2. Machbar und konkret
3. zeitlich begrenzt
4. In gewissem Maß flexibel
5. Bildlich vorstellbar
6. Als bereits erreicht schriftlich fixiert

Dein Ziel ist es, nach dieser Morgenzeitchallenge eine Morgenroutine installiert zu haben, die die liebevolle, bewusste Verbindung zu dir stetig stützt.

Und so geht es:

1. Schreibe den Satz auf ein Blatt Papier: *„Ich habe nach der Morgenzeitchallenge eine Morgenroutine installiert, die meine liebevolle und bewusste Verbindung zu mir stetig stützt.“*
2. Hänge diesen Zettel gut sichtbar an einem Ort in deinem zu Hause auf, so dass du ihn mindestens morgens gut sehen kannst.
3. Stelle dir zunächst vor, wie du dich fühlst, wenn du in einer liebevollen Verbindung mit dir durch den Tag gehst. Wie bist du dann? Wie verhältst du dich? Wie bist du mit dir und anderen? Was tust du? Was lässt du? Lass das Gefühl von dieser liebevollen Verbindung mit dir groß werden. Du kannst dir hierzu auch eine Situation herbeiholen, in der du dich schon einmal liebevoll mit dir verbunden gefühlt hast.
4. Wenn du diese Bild und Gefühl präsent hast, dann spreche laut den Satz. Am besten dreimal. Du kannst das auch vor einem Spiegel tun und dir dabei in die Augen schauen.

**Und nun: Tu es! Und lass dich von der Wirkung überraschen. :)**