

A vertical photograph of a forest path. Sunlight filters through the trees, creating a bright, hazy atmosphere. The path is covered in fallen leaves and scattered rocks. In the middle ground, a deer stands facing the camera. The text is overlaid on the upper half of the image.

MORGEN ROUTINE

GEWINNEN SIE IHREN TAG

Schützen Sie Ihre Willenskraft, Energie und Ihren Fokus.

BY ALO IBRAHIM

WWW.WETHRIVE.DE

Nutzungshinweis:

Wir sind alle unterschiedlich und diese Liste dient richtungsweisend. Wenn Sie nur zwei bis drei dieser Vorschläge umsetzen werden Sie entscheidende Vorteile bemerken.

- Für eine individualisierte Beratung, Trainings und nachhaltig erfolgreiche Umsetzungen, können Sie ein persönliches Erst-Coaching über 12 Wochen anfragen und vereinbaren.
- **Denn Methoden, Produktivität- und Lifestyletools sind nur so gut, wie sie in Ihre Situation und Leben adaptiert werden.**



DIE MACHT EINER MORGEN ROUTINE

- die Art, wie du deinen Tag beginnst entscheidet wie du ihn lebst.

Wir alle haben eine begrenzte Menge an Willenskraft
- und Energie ist wertvoller als Intelligenz.

Willenskraft ist äußerst wichtig sowie die Fähigkeit kurzfristigen Versuchungen zu widerstehen, um langfristige Ziele und Veränderungen zu erreichen. Sie benötigen Willenskraft um Gelüste zu widerstehen wenn Sie hungrig sind, oder Bequemlichkeiten zu widerstehen wenn Sie etwas erledigen wollen oder zu trainieren, wenn Ihnen nicht danach ist.

Wenn Sie morgens aufstehen, haben Sie eine bestimmte Menge an Willenskraft, welche Sie über den Tag aufbrauchen. Deswegen ist es entscheidend, wie effektiv Sie am Morgen Ihre Willenskraft einsetzen.

Deswegen - fangen Sie den Morgen ein - genießen Sie ihn - meditieren Sie - primen Sie sich für den Tag - üben Sie sich in Dankbarkeit - bewegen Sie sich, betreiben Mobilität, Yoga, Kompensation, etc - lesen oder hören inspirierenden und erhebenden Inhalt - Essen Sie Gehirn- und Energiegerecht oder fasten Sie bis zum Mittag - erledigen Sie die dringendsten und entscheidendsten Arbeiten zuerst - dadurch sind Sie leistungsfähiger, produktiver und kommen leichter in einen Flow-Zustand.

Mit der einfachen Tatsache einer konsistenten Morgen-Routine. Ein bestimmter Ablauf, den Sie morgens machen, um sich für den Tag zu primen, sich vorzubereiten und ihn zu Eigen machen.

Die effektivsten und empfehlenswertesten Formen sind HRV- Meditations- und Dankbarkeitsübungen oder auch andere Formen von Meditation und das Journalisieren. Diese trainieren und bringen Sie in einen präsenten und bewussten Bewusstseinszustand, machen Sie weniger reaktiv, um nicht von den Herausforderungen des Tages aus dem Lot zu geraten - hilft Ihnen produktiver, viel zentrierter zu sein, dadurch entstehen Möglichkeiten und Sie bleiben auf das Wesentliche fokussiert.



DER BESTE UND SCHNELLSTE WEG AUS DEM „ÜBERLEBENSMODUS“ IST EINE SOLIDE MORGEN ROUTINE.

Wenn Sie nicht jeden Tag gezielt Zeit freimachen um vorwärts zu kommen, sich zu verbessern und weiterentwickeln - dann wird Ihre Zeit, ohne Zweifel, in dem Vakuum Ihres zunehmenden überfüllten Lebens, verloren gehen.

Es spielt keine Rolle wie „erfolgreich“ oder diszipliniert Sie in der Vergangenheit waren. Das Leben kann sich verlaufen, ohne klare Strukturen und Gewohnheiten, gerade wenn man jung ist werden diese Dinge nicht ernst genommen. Aber die einzige Konstante ist Veränderung. Unterbewusst können sich Verhaltensgewohnheiten und Essgewohnheiten verändern oder funktioniert auf Autopilot, man kann reaktiver werden und mehr Zeit mit sozialen Medien und anderen Ablenkungen verbringen, als Sie wirklich möchten.

ÜBERDENKEN SIE IHRE HERANGEHENSWEISE AN IHR LEBEN UND VERLASSEN IHREN ÜBERLEBENSMODUS!

- Die Absicht ist, Ihnen damit zu helfen und zu vereinfachen, zum Wesentlichen zurückzukehren und für die heutige Zeit besser gewappnet zu sein.
- Noch vor einer Generation haben wir, gesellschaftlich und kulturell, unser Leben nach den Bedingungen und Bestimmungen anderer Menschen abgestimmt und gelebt.
- Es gibt ein immer stärker wachsendes kollektives Bewusstsein, dass wir mit konzentrierter Arbeit und Intention, jeden Moment unseres Lebens nach unseren eigenen Bestimmungen und Bedingungen gestalten können.
- Sie sind der Gestalter Ihrer Bestimmung. - Es liegt in Ihrer Verantwortung!
- Sie werden und müssen entscheiden - Wenn Sie es nicht machen, wird es jemand anderes für Sie entscheiden. Unentschlossenheit ist eine schlechte Entscheidung und Angewohnheit.

CHECKLISTE FÜR EINE MORGENROUTINE



GESUNDER SCHLAF VON MEHR ALS 7 STUNDEN

Sie könnten zwar Stimulanzien oder anderes zum Kompensieren nutzen, um Defizite für eine Weile auszugleichen, jedoch nicht dauerhaft und nachhaltig. Ihre Leistungsfähigkeit wird nicht die Beste sein. Auf Dauer wird Ihre Gesundheit beeinträchtigt. Das Ziel muss langfristig und nachhaltig sein.



KEINE SMARTPHONE-NUTZUNG

Die ersten 30-60 Minuten nicht zum Smartphone greifen und am besten auch im Flugmodus belassen. Technologie ist richtig eingesetzt sehr nützlich, lenkt uns jedoch allzu oft auch vom Wesentlichen ab, macht Sie reaktiv und Sie beschäftigen sich mit Dingen und Interessen von anderen. Das ist nicht zu unterschätzen. Schützen Sie Ihren Fokus, Ihre Energie und Willenskraft.



MEDITATION UND DANKBARKEIT UM KLARHEIT ZU FÖRDERN UND AUS DER FÜLLE ZU LEBEN

Es ist sehr entscheidend, sich nach einem erholsamen Schlaf, den erholten Verstand auf Klarheit, das Positive und Wesentliche auszurichten. Auf das was Sie sich fokussieren expandiert. Dankbarkeit begünstigt alles was man bereits hat. Dankbarkeit ist eine Einstellung in Fülle zu leben. Es gibt unbegrenzte Möglichkeiten und Gelegenheiten für Sie. Dankbarkeit ist ansteckend. Es kann der wichtigste Schlüssel zum Erfolg sein.

Es ist die Mutter aller Tugenden. Wenn Sie sich jeden Morgen in einen Zustand der Dankbarkeit und Klarheit versetzen, werden Sie das Beste was die Welt zu bieten hat anziehen und nicht abgelenkt werden. - Bringen Sie sich am Morgen als erstes in einen optimalen Bewusstseinszustand.



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Kommen Sie in die Gewohnheit regelmäßig zu trainieren und sich zu bewegen. Bringen Sie Ihren Körper in Bewegung auch wenn es morgens nur 5-10 Minuten Mobilität, Yoga oder Trampolinspringen sind. Mit dem richtigen Training schütten Sie Glückshormone aus, regen Ihren Stoffwechsel an für einen optimalen, energiegeladenen und vitalen Zustand.



NEHMEN SIE MORGENS PROTEINE UND GUTE FETTE ZU SICH

Ihr Frühstück sollte idealerweise aus gesunden Fetten und Proteinen bestehen. Keinen Kohlenhydrate außer Beeren. Z.B. Wildlachs (Sockeye), Makrele, bestes Weide- oder Wildfleisch, Eier + Avocados, Nüsse oder Blaubeeren. Butterkaffee/ Bulletproof Coffee/ Tee, Tee (z.B. Ingwer mit Zitrone) + C8 mit Collagen Protein oder Proteinshake mit Beeren, Spinat, MCT oder C8, keine Milchprodukte.



KALT DUSCHEN

Für mindestens 30 Sekunden. Atmen Sie ruhig, am besten mit einer 4-4 Sekunden Atmung. Kaltes Wasser fördert radikal physisches und mentales Wohlbefinden. Regelmäßig praktiziert unterstützt es langfristig Ihren Körper, Ihr Immun-, lymphatisches-, Kreislauf-, und Verdauungssysteme. Womit sich die Qualität Ihres Lebens verbessert. Erhöht die Willenskraft und Widerstandsfähigkeit, stärkt Kreativität und Inspiration.



WASSER MIT EINEM SPRITZER ZITRONE UND EINER PRISE HIMALAYA SALZ

Kleiner Biohack-Tipp zur optimalen Hydratation und Aktivierung des Stoffwechsels. (Trinken Sie nach dem aufstehen mind. 0,5 L Wasser)



LESEN ODER HÖREN SIE ERHEBENDEN UND INSPIRIERENDEN INHALT

Gewöhnliche Leute suchen nach Unterhaltung und Entertainment. Außergewöhnliche und besondere Leute begehren Bildung, neues Wissen und Lernen. Je nachdem wann Sie morgens aufstehen und wieviel Zeit Sie sich zur Verfügung geben - für 15-30 Minuten jeden Morgen. Es versetzt Sie in einen Zustand, um auf Ihrem höchsten Niveau zu agieren. Über einen längeren Zeitraum werden Sie viele Bücher gelesen oder angehört haben und eignen sich so zu verschiedenen Themen Wissen an, welches Sie anwenden können. Sie werden die Welt anders sehen und anders denken. Sie werden dadurch in der Lage sein und mehr themenübergreifende Verbindungen zu generieren, was wiederum Ihre Intelligenz fördert und Ihnen unglaubliche Vorteile bringen kann.



WIEDERHOLEN SIE IHREN IDEALEN TAG UND IHRE LEBENSVISION (TAGE - NOTIZBUCH, JOURNALISIEREN)

Ihre Ziele müssen niedergeschrieben werden, kurz- mittel und langfristige Ziele. Sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen, Ihre Lebensvision zu lesen, setzt Ihren Tag in eine andere Perspektive. Wenn Sie sie täglich lesen und darüber nachdenken, verbringen Sie Ihren Tag damit darauf hinzuarbeiten und wird dadurch am ehesten real. Ziele zu erreichen ist eine Wissenschaft (siehe auch Abend-routine): Wenn Sie einfachen Mustern folgen. - die Ziele niederschreiben und immer wieder durchlesen, Fragen stellen, Klarheit schaffen, sie anpassen und visualisieren - jeden einzelnen Tag.



Siehe WeThrive Gamebook, Authentizität und Klarheit, Produktivitätssystem und WeThrive Hochleistungs-Roadmap.



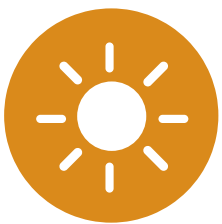
MACHEN SIE VOR ALLEN ANDEREN ARBEITEN MINDESTEN AM TAG EINE ENTSCHEIDENDE SACHE, HIN ZU IHREN LANGFRISTIGEN ZIELEN

Willenskraft ist wie ein Muskel, welcher ermüdet wenn er belastet wird. Unsere Fähigkeit hoch-qualitative Entscheidungen zu treffen und Höchstleistung zu vollbringen, ermüdet über die Zeit.

Sie müssen konsequent die schweren, unangenehmen und wichtigen Sachen als erstes am Morgen erledigen.

Wenn nicht, wird sie einfach nicht erledigt werden. Am Ende des Tages werden Sie erschöpft sein. Es wird eine Million Gründe geben erst morgen damit zu beginnen - was gleichgesetzt niemals bedeutet.

Das Schwierigste und Unangenehmste kommt zuerst. Die Sache, die Sie machen MÜSSEN - machen Sie das Tag für Tag.



MIND. 20 MINUTEN IN DER MORGENSONNE VERBRINGEN

Wenn möglich verbringen Sie Zeit (mindestens 20 Minuten) in der Morgensonne, z.B. wenn Sie meditieren, journalisieren, frühstücken, zu Ihrer Tasse Kaffee oder Tee, usw.

MEINE PERSÖNLICHEN TIPPS:

1. Hydration. Ein Glas Wasser mit einem spritzer Zitrone und einer Prise Himalya Salz + mind. einem halben Liter Wasser.

2. Bewegung und Schwitzen. Freisetzung von BDNF (Brain-derived neurotrophic factor) ist das Wunderwachstum für Ihr Gehirn:

- repariert Zellen die von Stress beschädigt wurden;
- stärkt neuronale Verbindungen
- Freisetzung von Dopamin - der Begeisterung und Inspirations-Neurotransmitter. Oxytocin und Serotonin - Freude und Vergnügen-Neurotransmitter.

Wenn Sie zufrieden und fröhlich in den Tag starten, sind Sie weniger anfällig für toxische und schädliche Einflüsse, sind kreativer und haben mehr Energie.

Energie ist wertvoller als Intelligenz.

Nähere Ausführung finden Sie auf meiner Webseite oder melden Sie sich direkt für ein exklusives Coaching an.

3. Kalt duschen.

4. Meditation. Dankbarkeit. Reflexion. Dadurch bringen Sie sich in einen **optimalen Bewusstseinszustand**. Die meisten Menschen sind lieber geschäftigt und nehmen sich nicht die Zeit ordentlich zu denken und belächeln es lediglich oder verdrängen es und behaupten keine Zeit dafür zu haben, wenn Sie sagen, dass Sie sich morgens in Reflexion, Dankbarkeit und Meditation üben.

Die eigene Geschichte klar zu sehen und aufzuschreiben wer man sein möchte, verankert die Bereitschaft und Engagement (*näheres im WeThrive-Gamebook*), welches es erlaubt seine eigenen und wahren Ziele zu erreichen oder das eigene Verhalten zu verändern.

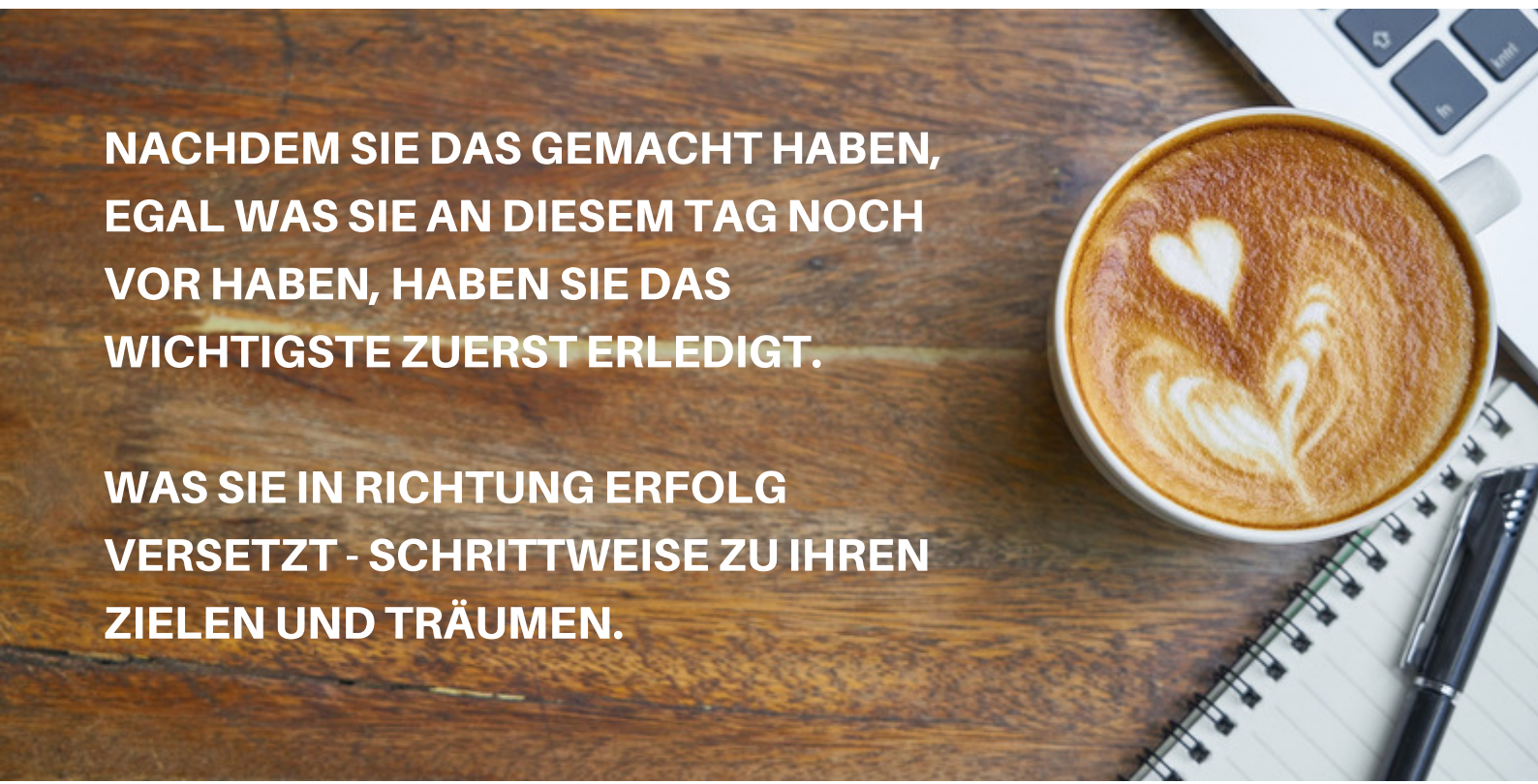
Einsamkeit ist eine der großen Eigenschaften von genialen Leistungen.

Um sich kugelsicher vor den vielen negativen Ablenkungen, Einflüssen und eigenen emotionaler Reaktivität zu schützen, um eigene Vorhaben und Missionen, unsere Energie und Willenskraft, unseren Fokus und Konzentration zu schützen.

5. Neues Lernen. Lesen oder hören Sie inspirierende Inhalte oder Wissen welches Sie sich aneignen wollen. Dies inspiriert Sie und bringt Sie zusätzlich in einen optimalen Zustand und eignen sich über einen längeren Zeitraum enormes Wissen über verschiedene Themen an, welches Sie anwenden können, **themenübergreifende Verbindungen generieren und fördern dadurch Ihre Intelligenz.**

Es geht dabei um persönliche und professionelle Entwicklung, der Optimierung, der persönlichen Meisterschaft - Wer könnten Sie werden?

6. Danach beginnen Sie mit Ihrer **wichtigsten, vielleicht auch unangenehmsten Aufgabe**, die Ihr Projekt oder Arbeit voranbringt, um Ihre Vorhaben und Ziele zu realisieren und Sie denen näher bringt.



**NACHDEM SIE DAS GEMACHT HABEN,
EGAL WAS SIE AN DIESEM TAG NOCH
VOR HABEN, HABEN SIE DAS
WICHTIGSTE ZUERST ERLEDIGT.**

**WAS SIE IN RICHTUNG ERFOLG
VERSETZT - SCHRITTWEISE ZU IHREN
ZIELEN UND TRÄUMEN.**

Sie haben einen besseren Auftritt, sind produktiver, kreativer und besser in Ihrer Arbeit und in Ihren Beziehungen. Sie sind glücklicher, selbstsicherer, authentischer - kühn und wagemutig - mit mehr Klarheit und bauen dadurch mehr Momentum auf.

Sie werden schnell merken, dass Sie mit viel mehr Leidenschaft und Präsenz Arbeiten mit Leichtigkeit erledigen und leben.

KLEINES EXTRA:



ABENDROUTINE

- 60-120 Minuten vor dem zu Bett gehen kein Smartphone oder Tablet benutzen, vor allem keine Emails, Soziale Medien, etc.
- 120 Minuten vor dem zu Bett gehen keinen Sport machen und Aktivitäten runterfahren.
- Schlummertrunk (Tee mit etwas Honig und C8 Öl, Glas Wasser, Nahrungsergänzung z.B. wie Sleep Mode, Deep Sleep oder das Sleep Spray, Magnesium, 5-HTP, L-Theanin, Reishi, etc.)
- Revue passieren lassen was Sie heute tolles gemacht, erlebt und erreicht haben - was können Sie verbessern?
- Journalisieren / Tagebuch. - **WeThrive Gamebook**
Übergeordnete Ziele klar machen, **Fragen stellen und aufschreiben, sowie zu aktuellen Herausforderungen**, wie diese zu lösen und zu erreichen sind?
Thomas Edison: "**Gehe niemals schlafen, ohne eine Anfrage an dein Unterbewusstsein.**"
- Den morgigen Tag vorbereiten - Kleidung, Essen / Tee / Kaffee / Getränke, Arbeitsmaterial, Arbeitskleidung, Material oder Utensilien, Trainingskleidung, To-Do Liste und noch wichtiger To Don't Liste, usw.
- Ziele emotional als erreicht visualisieren und für das erreichte, für das was man hat, dankbar sein.
- Meditieren - Box Breathing. HRV Atmung
- Lesen.
- Schlafen.



SAGEN SIE "JA" ZU IHREM POTENTIAL

WWW.WETHRIVE.DE

+49 160 97070975
INFO@WETHRIVE.DE

Seit über 20 Jahre, befasse ich mich mit menschlicher Optimierung in Psychologie, Physiologie, Philosophie, sowie mit den allgemeinen Verständnis unserer Welt.

Mein Anliegen ist unser menschliches Potential auf eine neue Ebene zu befördern und unsere herausragende Genialität als neuen Standard, durch die Befreiung unserer Limitierungen, zu setzen. Ich liebe es Menschen zu helfen, ihr Leben zu optimieren, sich aus ihren Begrenzungen zu befreien, gleichzeitig lerne ich täglich selbst dazu, verkörpere und unterrichte die Grundlagen von exzellentem Leben - integriere alte Weisheiten mit modernster Wissenschaft und gesunden Menschenverstand, Tugend, Genialität und Spaß am Praktizieren und Gedeihen.

Erfahren Sie mehr und machen den nächsten Schritt in Ihrem Leben zu Ihrem höchsten Selbst.

Sie brauchen nicht ebenfalls Ihre wertvolle Zeit zu verschwenden, all diese Versuche zu machen und auf all diese Meinungen und Marketingtrends eingehen. Ich werde Ihnen ehrlich und individuell angepasst, nur die besten Geheimnisse und Fähigkeiten vermitteln. Es gibt kein anderes vergleichbares Angebot auf der Welt... nichts weniger als Ihre Exzellenz, Ihre Ergebnisse und Ihre Zufriedenheit sind das Maß meiner Leistung und mein Bestreben.

Es wird Sie VIEL mehr kosten, dieses Möglichkeit nicht anzunehmen und ich möchte Sie ernsthaft unterstützen wenn Sie bereit sind, sich selbst auf eine signifikant andere Ebene zu heben. Falls Sie in kürzester Zeit wirklich erstaunliches erreichen wollen... Sichern Sie sich mit dem GameChanger Coaching oder gleich das Exzellenz Coaching einen der sehr limitierten Plätze, bevor Sie wieder für die nächsten Monate vergeben werden.

Mit Respekt und Wertschätzung,
Alo