

Madame Missou

STARTET GUT IN DEN TAG

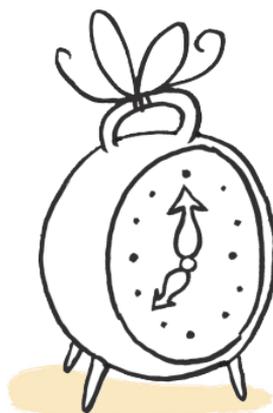


Madame Missou
startet gut in den Tag

freundin
PRÄSENTIERT

Madame Missou

STARTET GUT IN DEN TAG



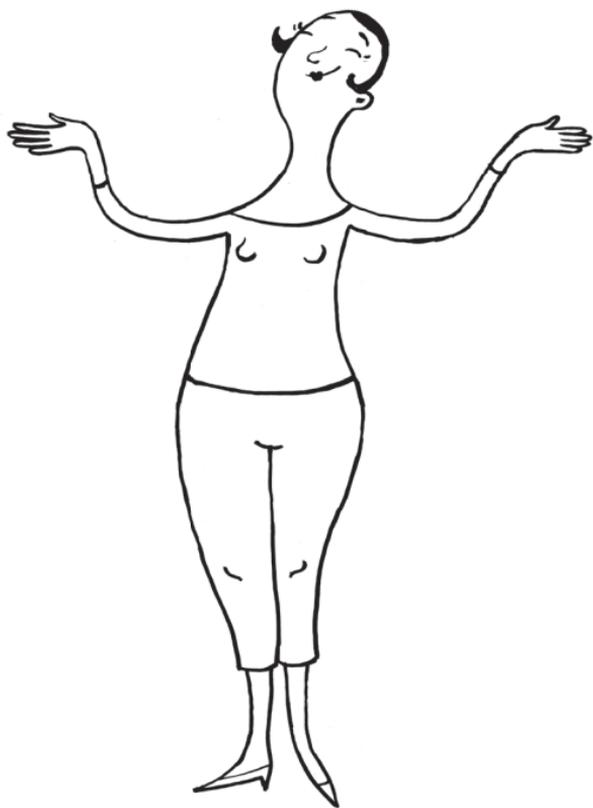
Unsere Themen

20 Tipps, um gut in den Tag zu starten	12
• Tipp 1 – Die Macht der Gewohnheit	14
• Tipp 2 – Die Weckwiederholung	23
• Tipp 3 – Es werde Licht!	30
• Tipp 4 – Motivationsschub für Morgenmuffel	33
• Tipp 5 – Wecken verboten in der Tiefschlafphase	41
• Tipp 6 – Der frühe Vogel kann dich mal?	43
• Tipp 7 – Sprich mit deinem Arbeitgeber	45
• Tipp 8 – Tricks für ein paar Minuten mehr im Bett	47
• Tipp 9 – Morgenrituale einführen und pflegen	51
• Tipp 10 – Nichts, wofür es sich lohnt, aufzustehen?	53

- Tipp 11 – Was du schon im Bett tun kannst, um in Schwung zu kommen 62
- Tipp 12 – Zurück ins Bett! 65
- Tipp 13 – Wenn du auf gar keinen Fall verschlafen darfst 67
- Tipp 14 – Ursachenforschung betreiben 68
- Tipp 15 – Persönlicher Weckdienst 71
- Tipp 16 – Aller guten Dinge sind drei 73
- Tipp 17 – Nickerchen einplanen 74
- Tipp 18 – Hund, Katze, Maus 76
- Tipp 19 – Planung ist das halbe Leben 79
- Tipp 20 – Welcher Wecker passt zu mir? 84

A la fin – Vom Morgenmuffel zum Frühaufsteher? 98

A la fin!



C'est la vie



„Piep-Piep-Piep“ – bei diesem Geräusch am frühen Morgen rollen sich dir die Zehennägel hoch und du würdest deinen Wecker am liebsten gegen die Wand schmeißen? Du betätigst die Weckwiederholung im 5-Minuten-Takt, willst dich einfach noch mal kurz umdrehen, weil das Bett einfach so schön warm und kuschlig ist?

Diese Zeiten sind ab jetzt vorbei! Ich zeig dir die besten Tricks, wie du morgens leichter aus den Federn kommst, indem du dich selbst motivierst oder überlistest. Denn Morgenmuffel oder Langschläfer sind meist weder faul noch träge, nur passt ein normaler Arbeitsalltag von 8 bis 17 Uhr einfach nicht in ihren Tagesrhythmus. Meine Freundin Fabienne ist zum Beispiel so eine Nachtaktive. Am Morgen braucht sie min-

destens drei Tassen starken Kaffee, um nicht zurück in den Schlaf zu sinken. Fabienne hat meine Tricks getestet und, voilà, das Ergebnis kann sich sehen lassen: Vergangenen Sonntag waren wir um 8 Uhr morgens gemeinsam im Park joggen und sind danach superfit mit einem herrlichen Frühstück in den Tag gestartet!

Pardon, ich habe mich noch gar nicht vorgestellt: Mein Name ist Madame Missou. Mehr als einen guten Café au lait und einen Plausch mit meiner besten Freundin brauche ich nicht, um glücklich zu sein!

Alors, carpe diem, lautet das Motto! Mit meinen 20 erprobten Aufsteh-Tipps wirst du die Tage in Zukunft voll auskosten, statt sie zu verschlafen!

Deine
Madame
Missou