



## Das macht wach

Fünf Wecker an fünf Stellen gleichzeitig klingeln zu lassen, ist eine Methode, morgens aufzustehen, die nicht jedem behagt. Ein Ritual dürfte Sie in bessere Stimmung bringen. Stellen Sie sich Ihren Tagesablauf vor und schauen Sie gezielt nach den Terminen oder Frei-Zeiten, auf die Sie sich freuen oder in denen Sie jemandem eine Freude machen können. Malen Sie sich diese in allen Farben aus und überlegen Sie sich, wie Sie sich am besten darauf vorbereiten. Sie können sicher sein: Vorfreude lässt Sie leicht aus den Federn springen.

72 Ausgeschlafen sein