

Madame Missou

WAGT NEUES



Madame Missou

Madame Missou

Madame Missou wagt Neues

«Bookwire»

Missou M.

Madame Missou wagt Neues / M. Missou — «Bookwire»,
— (Madame Missou)

Aufstehen, duschen, Zähne putzen, Kaffee trinken und zur Arbeit – mein Morgenritual. Bonjour, Alltagstrott! Manchmal habe ich die Eintönigkeit des immer Gleichen einfach satt. Geht's dir genauso? Neulich bin ich mit dem Rad statt dem Auto zur Arbeit gefahren. Frische Luft und so viele neue Eindrücke, fantastisch! Ab da stand fest: Mein routinierter Alltag wird aufgemischt! Alors, auf zu neuen Ufern: Ich habe einiges ausprobiert und verrate dir meine besten Tipps, wie du Gewohnheiten durchbrechen und das Feuer der Begeisterung wieder entfachen kannst!
Mein Programm für Wagemutige: Kreativität, Spontaneität, Flexibilität! Geh aus dir heraus und probier auch mal völlig verrückte Dinge. Du wirst staunen, welche unverhofften Freuden außerhalb der Komfortzone auf dich warten! Ich habe den Sprung ins kalte Wasser gewagt und das Leben neu zu lieben gelernt! Das funktioniert im Kleinen genauso wie im Großen. Mach einfach mit beim Veränderungsprojekt à la Missou!

Содержание

Madame Missou	6
Unsere Themen	7
C'est la vie!	9
30 Übungen, um die Komfortzone zu verlassen	11
Warm-up	12
Конец ознакомительного фрагмента.	27

freundin
PRÄSENTIERT

Madame Missou

WAGT NEUES



Unsere Themen

30 Übungen, um die Komfortzone zu verlassen

- Warm-up
- Ausdauer zeigen
- Die Königsdisziplin

Begeisterung treibt an

- Affirmationen für jeden Tag
- Erfolgstagebuch schreiben

A la fin!



C'est la vie!

Hast du auch manchmal das Gefühl, dein Leben läuft auf Autopilot? Hat sich in den letzten Jahren unbemerkt der Alltagstrott eingeschlichen? Klar, dank deiner vielen Routinen kommst du problemlos durch den Tag. Dennoch bist du unzufrieden – oder vielleicht gerade deshalb?

Dann solltest du etwas in deinem Leben ändern, und zwar möglichst schon heute. **Durchbrich jetzt deine Gewohnheiten, erneuere deinen Alltag!**

Keine Angst, etwas zu ändern bedeutet nicht gleich, auszuwandern oder deinen Beruf zu wechseln. Du musst dafür auch nicht deinen Partner verlassen und in ein einsames Bergdorf ziehen. Nein, es geht um ganz kleine Veränderungen, die du im Hier und Jetzt umsetzen kannst. Wir gehen das Ganze ganz langsam und entspannt an, und dennoch wirst du überrascht sein: Tatsächlich kannst du schon im Kleinen ganz Großes bewirken.

Das Geheimnis ist, die Begeisterung wiederzuentdecken. Begeisterung ist unser Lebenselixier und der Treibstoff für ein erfolgreiches, glückliches und aufregendes Leben. Wer etwas mit Begeisterung tut, kann über sich hinauswachsen und hat einfach mehr Spaß am Leben. Klingt großartig, oder? Ich lass mich jedenfalls immer wieder gern für Neues begeistern!

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!

Auf geht's, stürzen wir uns in die Abenteuer des Alltags. Lass uns gemeinsam Neues wagen!

Deine Madame Missou



30 Übungen, um die Komfortzone zu verlassen

Es ist nun an der Zeit, die sogenannte Komfortzone zu verlassen. Das ist der erste Schritt in dein neues, aufregendes Leben. Natürlich macht das auch Angst, doch wir sollten dieser Angst nicht zu viel Raum geben. Denn die Angst vor neuen Erlebnissen bewahrt uns leider auch vor neuen Erfahrungen.

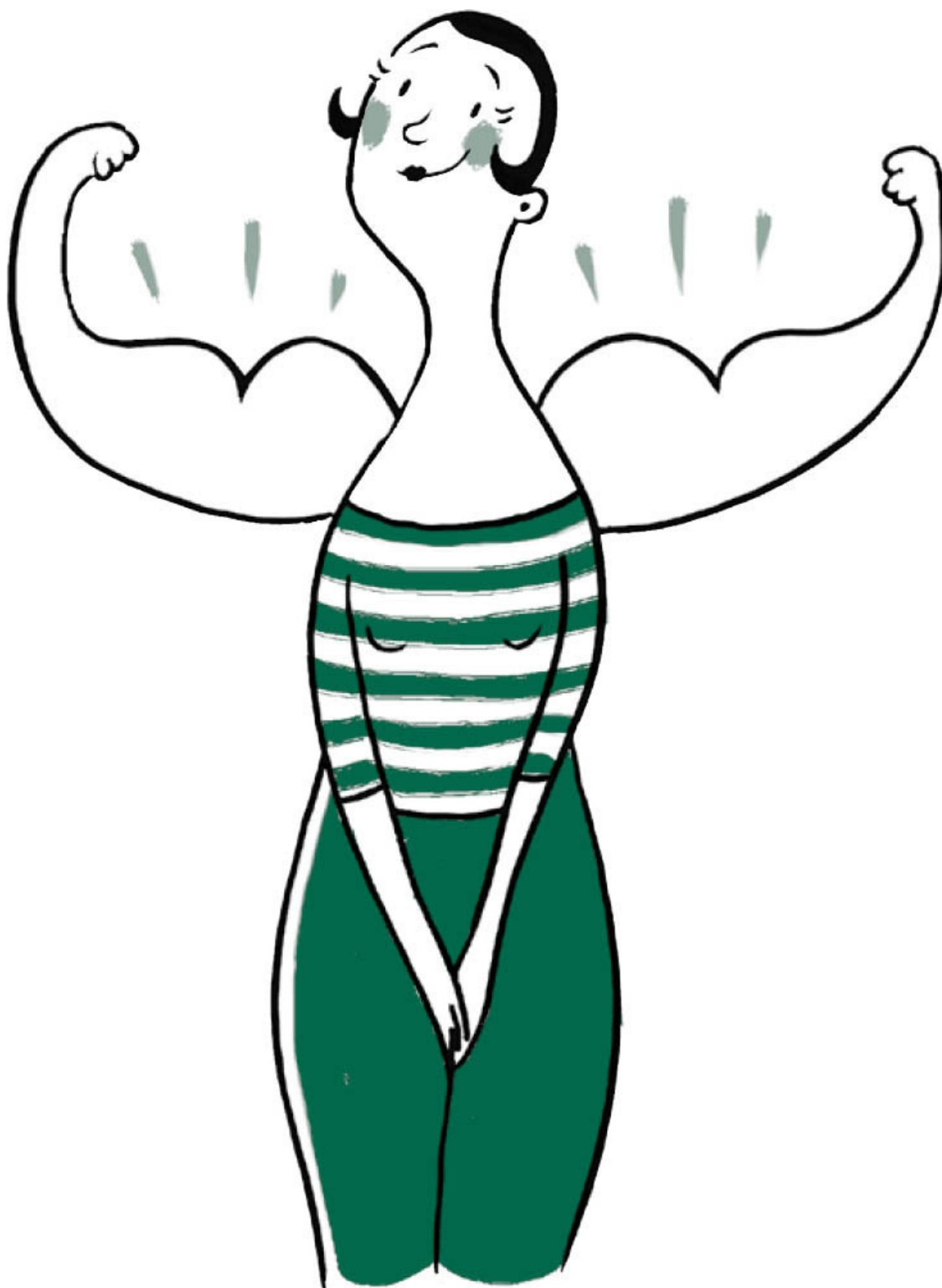
Und keine Bange, denn wie schon erwähnt: Auch ganz kleine Veränderungen können viel bewirken. Ein paar davon habe ich selbst ausprobiert, und ich stelle sie dir nun vor. Die Übungen bauen zwar aufeinander auf, sie können aber auch in unterschiedlicher Reihenfolge durchgearbeitet werden. **Nur Mut, probier sie selbst aus!**



Warm-up

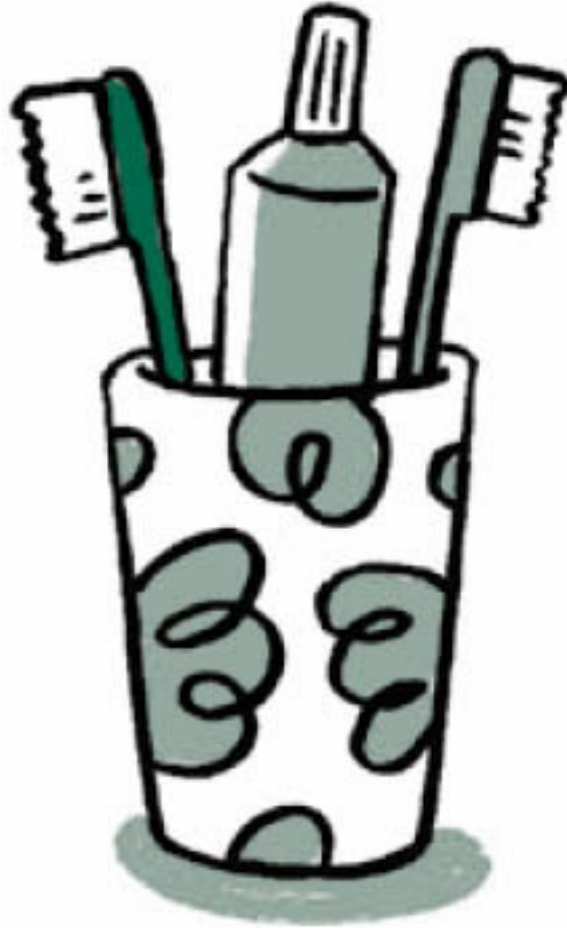
Lass uns mit ein paar einfachen Übungen starten. Akzeptier dabei das flaue Gefühl der Aufregung im Magen, das du vielleicht empfindest, wenn du dich ungewohnten Situationen aussetzt, die dir wahrscheinlich erst einmal schwerfallen. Nimm das Gefühl der Unsicherheit und Angst einfach hin. Denn alles Neue ist zuerst ungewohnt und verunsichernd. Das gute Gefühl, die Belohnung, stellt sich erst hinterher ein. Aber ich verspreche dir eines:

Wenn du die Aufgabe geschafft hast, fühlst du dich unbesiegbar!



Das putz ich doch mit links!

Um das Gehirn schon früh am Morgen ordentlich durcheinanderzuwirbeln und den Geist bereits direkt nach dem Aufstehen anzuregen, probier mal den folgenden Trick aus: Benutz beim Zähneputzen die linke Hand statt der rechten – oder die rechte Hand statt der linken, falls du Linkshänderin bist.



Lass dich auf keinen Fall durch die hartnäckigen weißen Zahnpastaspritzer, die dabei eventuell auf deiner Jeans oder auf dem Badezimmerspiegel landen, entmutigen. Aller Anfang ist schwer! Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es durchaus ratsam ist, die ersten Versuche im Bademantel zu starten. Bei dieser Übung – ebenso wie bei vielen, die noch folgen – gilt die Regel: **Niemals frühzeitig aufgeben!**

Wer weiß, vielleicht bist du schon bald in der Lage, dir mit links die Zähne zu putzen, während du dir mit rechts die Haare bürstest oder dabei Kreuzworträtsel löst? Ich verspreche dir, hast du erst mal das Zähneputzen mit links perfektioniert, löst du mit Leichtigkeit auch das kniffligste Kreuzworträtsel. Wollen wir wetten?



Tee oder Saft statt Kaffee

Bonjour tout le monde! Aufwachen und aufstehen, am besten mit dem richtigen Fuß und einem frisch aufgebrühten Kaffee.



Doch jetzt ist Schluss mit dem immer gleichen morgendlichen Ritual. Schließlich hast du dich ja dazu entschieden, deine Routine zu verlassen. Was liegt da näher, als den Morgenkaffee durch etwas Gesünderes zu ersetzen?

Trink statt Kaffee einen frisch zubereiteten Ingwertee oder einen gesunden Fruchtsaft (wenn möglich frisch gepresst). So füllst du deinen Energiehaushalt auf und bringst deinen Kreislauf so richtig schön in Schwung.

Vraiment, für leidenschaftliche Kaffeegenießer ist diese Übung schon eine echte Herausforderung. Sollen wir etwa auf unser Lieblingsgetränk verzichten? Nein, natürlich nicht! Es geht schließlich darum, Gewohnheiten zu durchbrechen, und nicht etwa darum, auf lieb gewonnene Genüsse zu verzichten.

Heb dir den Kaffee doch einfach für den Nachmittag auf! Triff dich mit einer Freundin oder einem Freund in einem Café und genieß einen Latte macchiato oder einen Cappuccino – ganz wie du magst. Zu fortgeschrittener Stunde ist Kaffeetrinken sinnvoller. Denn die Leistungskurve lässt am Nachmittag nach und etwas Koffein wird zu einem perfekten Kickstarter.



Mittag to go

Es wird Zeit, dass wir unsere wertvolle Mittagspause aktiv nutzen. Statt wie sonst immer mit den Kollegen in die Kantine oder ins Restaurant zu gehen, holst du dir lieber einen ausreichend sättigenden Snack für unterwegs.

Und dann? Ganz einfach: Geh spazieren, schlendre durch einen Park, setz dich auf eine Parkbank oder eine mitgebrachte Decke und nimm ganz bewusst deine Umwelt wahr. Das macht den Kopf frei und beschert dir genug Energie, um den Rest des Tages gut gelaunt zu überstehen.

Wer weiß, welche aufregenden Abenteuer du auf deinem Spaziergang erlebst?



Lies mal was anderes

Etwa 46 Millionen Menschen lesen jeden Morgen die Zeitung. Woher ich das weiß? Aus der Zeitung natürlich! Ob in gedruckter Form oder als Online-Ausgabe, so gut wie jeder Zeitungsleser

legt sich gewohnheitsmäßig auf bestimmte Rubriken fest. Mach es heute anders: Lies genau die Artikel, die du sonst als Erstes aussortierst.



Wenn du das nächste Mal beim Arzt im Wartezimmer sitzt, schnapp dir die Architekturzeitschrift statt wie gewohnt das Life-style-Magazin. Oder besser noch: Abonniere für einen Zeitraum ein Magazin, das du eigentlich niemals lesen würdest.

All das kann dich auf unerwartete Ideen bringen. Denn Neues schafft neue Verknüpfungen im Gehirn. So kommen neue Impulse und Erkenntnisse in dein Leben.

Anders lesen, neu denken





Das ganz besondere Outfit

Gibt es in deinem Kleiderschrank ein besonders aufregendes Kleid, eine eng sitzende Jeans oder eine bunt karierte Bluse, die du noch nie anhattest? Dachte ich es mir doch! Mir geht es nämlich ebenso. Damit hast du auch schon alles, was du für diese Übung brauchst. Denn jetzt bekommen diese bisher sträflich vernachlässigten Kleidungsstücke endlich ihren großen Auftritt!

Greif heute nicht zu deiner üblichen Wohlfühl-Kleidung, sondern trete einen riesigen Schritt aus deiner Komfortzone heraus und trag das Outfit, das eigentlich für einen besonderen Moment gedacht war. **Warum? Weil genau heute dieser besondere Moment für dich gekommen ist.**

Sei mutig und trag jetzt dein extravagantes Kleidungsstück. Du solltest in deinem ganz besonderen Outfit natürlich auch das Haus verlassen und all die Dinge machen, die du sonst in „normaler“ Kleidung auch tun würdest: Geh einkaufen, mach einen Spaziergang oder triff deine Freunde in einem Restaurant. Ich verspreche dir, man wird dich mit anderen Augen wahrnehmen und du wirst dich dabei ganz wunderbar fühlen.

Nur Mut! Am nächsten Tag wirst du erleichtert feststellen, dass alle Befürchtungen, alle Sorgen, die du dir noch zu Hause vor dem Spiegel gemacht hast, absolut unberechtigt waren. **Freu dich auf zahlreiche Komplimente!**





Pause mal anders

Kommen wir noch einmal zurück zur Mittagspause. Schließlich ist sie für viele von uns der Inbegriff der Routine: Wir machen immer zur gleichen Zeit Pause, vielleicht um 13 Uhr. Unsere Psyche hat sich längst an diesen Rhythmus gewöhnt. Kein Wunder, dass sie auf eine Veränderung mit mangelnder Konzentrationsfähigkeit oder starkem Hungergefühl reagiert.



Dennoch lohnt es sich, die eingefahrenen Pausengewohnheiten mal bewusst zu durchbrechen: Stell deine Pausenzeiten auf den Kopf, erlaub dir, zwei bis drei kurze anstatt einer langen Pause zu nehmen. Oder geh jede Stunde für fünf Minuten an die Luft, iss einen Snack und beweg dich.

Wenn du in die Pause gehst, nimm doch einfach mal die Treppe statt den Fahrstuhl. So hast du nicht nur etwas mehr Bewegung, sondern triffst auch andere Arbeitskollegen als sonst in deiner Mittagspause. Lass dich von neuen Begegnungen überraschen!

Generell solltest du während des Tages immer wieder in regelmäßigen Abständen kurz aufstehen und **dich strecken und dehnen wie eine Katze**. So beugst du Verspannungen und Müdigkeit vor.



Mit Händen essen erlaubt!

Mit den Händen essen? Mon Dieu, das gehört sich aber nicht! Tja, aber Regeln sind bekanntlich dafür da, um sie zu brechen. So auch die Essensregeln. Wer schon immer mal ungeniert mit den Händen essen wollte, darf bei dieser Übung kräftig zulangen.



Iss deine warme Mahlzeit heute entspannt mit deinen Fingern. Wasch dir vor dem Essen gründlich die Hände und entscheide dich für ein Gericht, das du gut greifen kannst, wie Reis, Kartoffeln und Rohkost. Die Buchstabensuppe hebst du dir besser für eine andere Gelegenheit auf. Mit den Händen zu essen, mag zuerst etwas Überwindung kosten, es ist aber **ein ganz besonders sinnliches Erlebnis**.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.