

*Doe elke
ochtend
iets om je
dag goed te
beginnen*

Een journal door:

Ik wens je de allerbeste ochtend.



John Locke

Ben jij iemand die 's morgens als de zon opkomt wakker wordt, gelijk uit bed springt en zingt: 'O, wat een prachtige ochtend'? Of ben jij juist het type dat de lakens vastgrijpt en gromt: 'Ik haat vroeg opstaan!?' In beide gevallen zal dit boek je helpen om jouw kijk op het fenomeen opstaan te verbreden, verdiepen of veranderen, om daarna een positieve draai aan je dag te geven.

Doe elke ochtend iets om je dag goed te beginnen biedt je een breed aanbod van activiteiten die je zullen helpen de magie van de ochtend te waarderen en doeltreffende rituelen te ontwikkelen voor dagen gevuld met gezondheid, energie, succes, vrede en vreugde. Reageer op de inzichten van schrijvers, kunstenaars, atleten, wetenschappers, politici en filosofen. Raak geïnspireerd door de ochtendroutines van hedendaagse en historische personen (waaronder de goede daden van Benjamin Franklin, het opruimen van Marie Kondo en de bezoekjes van Herman Melville aan zijn koe). Met herhaal oefeningen word je meer bewust van de wereld binnen en buiten jezelf als je je zintuigen wekt. Of je gaat dieper in op het bekende, als je M-E-D-I-T-E-R-T op je lichaam, je doucheritueel of zelfs je kopje koffie. Schrijf je eigen ochtendaffirmatie, uit je dankbaarheid en verwerk je dromen door middel van woorden en tekeningen. Kies een rek- en strekoefening uit (of twee, of meer) en probeer wat beproefde ochtendtips (van het drinken van warm water met citroen tot het veranderen van het tijdstip dat je opstaat).

Het doel van deze oefeningen – die je een heel jaar zult doen – is om een routine te ontwikkelen die bij jou past en die inspireert tot een zonnige kijk op je dag (zie hieronder en de laatste pagina van dit boek). Leg het boek (en een pen) naast je bed. Blader erdoorheen voordat je gaat slapen of zodra je wakker wordt, of allebei. Doe de oefeningen in welke volgorde je ook maar wilt, totdat je gedurende het hele jaar je perfecte ochtendritueel hebt ontwikkeld. Denk eraan dat je zult veranderen en groeien en dat dan ook je behoeften en voorkeuren zullen veranderen. Als je klaar bent voor iets nieuws, duik dan nogmaals in het boek en doe bepaalde oefeningen nog een keer.

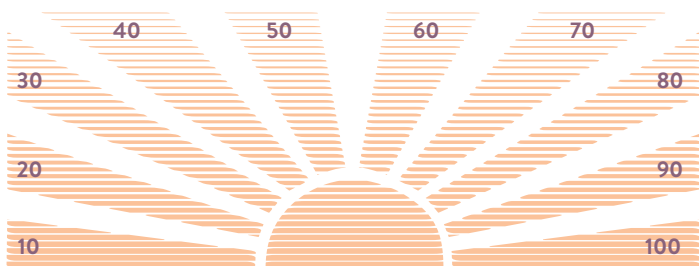
Nu is het tijd om je ogen te openen en de maatstaf te gebruiken die je hieronder ziet. Daarna kunnen jouw avonturen beginnen.

DATUM: ___/___/___

METEN IN DE MORGEN

In hoeverre verhogen jouw vroege uurtjes de kans op een dag gevuld met gezondheid, energie, succes, vrede, goedheid en vreugde?

Geef aan hoe helder jouw innerlijke zon vandaag schijnt.



DATUM: __/__/__

*Mijn toekomst begint als ik
's ochtends wakker word en
het daglicht zie.*



De toekomst die ik voor mezelf zie in het licht van deze ochtend:

DATUM: __/__/__

*Het eerste uur van
de ochtend is het
roer van de dag.*


Henry Ward Beecher



Hoe ik vanochtend mijn koers uitstippelde:



Dromenvanger

DATUM: __/__/__

De betekenis van de droom die ik vannacht had:



Een droom die niet wordt uitgelegd, is als een ongeopende brief.

Talmoed

DATUM: __/__/__

Teken iemand die vannacht in je droom voorkwam, of een scène of gebeurtenis:

*De ochtend is
aangebrouwen,
alsof het de eerste
ochtend is. De merel
heeft gesproken,
alsof hij de eerste
vogel is.*

Eleanor Farjeon

DATUM: __/__/__

IETS NIEUWS DAT IK VANOCHTEND ZAG:

DATUM: __/__/__

EEN NIEUW GELUID DEZE OCHTEND:

DATUM: __/__/__

Eerste gedachte,
beste gedachte.



Mijn eerste/beste gedachte deze ochtend:

DATUM: __/__/__

*Denk 's ochtends. Handel
's middags. Eet 's avonds.
Slaap 's nachts.*



Waar ik vanochtend over nadacht:

DATUM: __/__/__

Ochtendtip:

Drink een kopje warm water met citroen.

's Ochtends warm water met citroen drinken, brengt de vochtbalans van je lichaam op peil, stimuleert je spijsvertering, helpt te ontgiften en levert een dosis vitamine C.

- Ik heb dit vanochtend gedaan.
- Ik voeg dit toe aan mijn ochtendroutine.