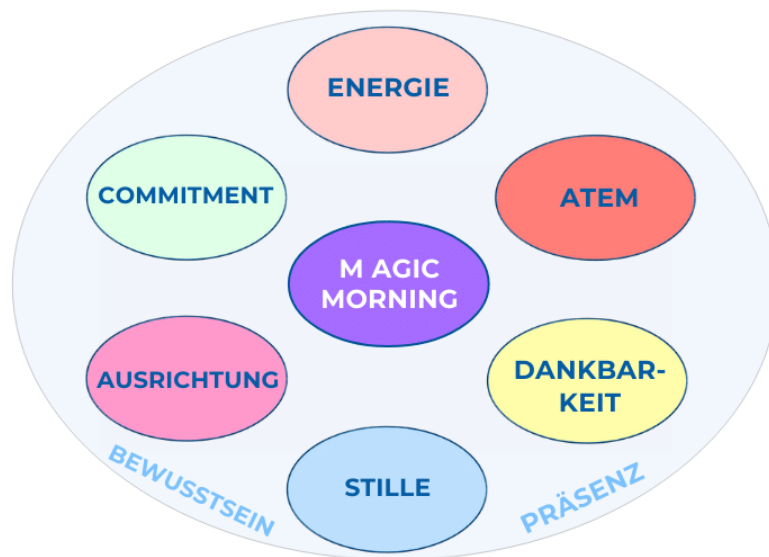


# MAGIC MORNING BOOSTER MEHR ENERGIE - MEHR FOKUS - WENIGER STRESS

Für Führungskräfte, Unternehmer und High Performer mit einem tiefen Geist.

## MAGICMORNING BOOSTER MEHR ENERGIE -MEHR FOKUS -WENIGER STRESS



"Im Aussen wird es nicht weniger, sondern mehr. Ich nehme es wieder selbst in die Hand und bestimme, wie ich es haben will."

## Kommt dir das bekannt vor:

1. Der Kalender hat dich fest im Griff
2. Du arbeitest viel und es bleibt wenig Zeit für dich
3. Du hast ständig Gedanken und Ideen
4. Es läuft immer wieder anders als geplant

Mit deiner Gold Zeit am Morgen, dem Magic Morning hast du mehr Energie und Fokus und weniger Stress im Alltag.

Ich gehe hier auf 6 Bereiche ein, die dich in deinem Tag unterstützen:

1. Körper Energie aufbauen
2. Atemübungen
3. Dankbarkeit
4. Stille
5. Ausrichtung auf den Tag
6. Commitments

## Energie aufbauen

Super wertvoll am morgen nach dem Aufstehen den Körper in Bewegung zu bringen mit ein paar Energieübungen und Stretches, bis hin zu einem kurzen effizienten Workout.

## Atemübungen

Eine bewusste Atemtechnik, versorgt dich mit Energie und Sauerstoff. Auch die Inspiration fließt ganz anders. Dies kann eine intensive oder eine beruhigende Atmung sein, je nach Tag und Situation, das was du gerade brauchst.

## Dankbarkeit

Die Praxis der Dankbarkeit wirkt Wunder. Wir haben genug Einflüsse von aussen und auch Gedanken in uns. Der Fokus auf die Dankbarkeit verändert die Energie und richtet uns aus. Für was bin ich dankbar in meinem Leben?

## Stille

Ein paar Minuten in der Stille zu sein. Nichts tun, nur beobachten, bewusst wahrnehmen, was da ist. Dies kann auch mit dem Fokus auf das Ein- und Ausatmen sein. Es ist die Übung Präsenz zu sein mit dem was ist und alles wahrzunehmen, ohne damit etwas zu tun. Einfach Sein. Mit dem Sein, was ist.

## Ausrichtung

Die bewusste Ausrichtung auf den Tag: Wie will ich es haben? Wie will ich mich fühlen? Was ist heute wichtig? Mit diesem Fokus setze ich die Energie. Du kannst durch den ganzen Tag durchgehen, durch alle Meetings und auf das gewünschte Ergebnis eingehen. Wenn du dies tust, dann fließt deine Intuition und Inspiration schon im Vorfeld ein.

## Commitments

Was sind die 3 Dinge/Aktivitäten, die du heute anpackst und in Bewegung bringst. Du committest dich dazu, jedem 15min Zeit zu geben. Es geht darum es in die Hand zu nehmen und in

Bewegung zu bringen. Es gibt Dinge, die tun wir gerne und andere die schieben wir vor uns hin.

Der Magic Morning wird dein Leben sehr positiv verändern.  
**Gerne unterstütze ich dich dabei.**

Erfahre wie deine Gold Zeit am Morgen dein Leben auf vielen Ebenen verändert und sich dein Energielevel erhöht. Es geht um eine Fitness auf der physischen, emotionalen, geistigen und spirituellen Ebene.

Meine Erfahrung in den letzten 20 Jahren hat gezeigt, wie wirksam und wichtig dies ist, deshalb habe ich den Magic Morning Booster entwickelt.

## **Lets talk**

Was beschäftigt dich in deinem Leben aktuell, was sind deine Herausforderungen und Wünsche und wie kann ich dich dabei inspirieren?

Schreibe mir eine E-Mail oder buche dir einen Kennenlern-Termin. **[Lass uns sprechen](#)**

Ich freue mich, dich kennenzulernen.

Herzlichst, Patrick

**[www.palo.ch](http://www.palo.ch)**