

Sie möchten effizienter durch den Tag? Hier schenken wir Ihnen 4 ganz einfache Tipps!

Legen Sie ihr Outfit für den nächsten Tag bereits am Vorabend bereit. Das erspart Ihnen die Entscheidungsfindung am Morgen und schont die Nerven und spart Zeit.

Begrüssen Sie sich im Badezimmer-Spiegel und schenken Sie sich ein Lächeln. Sagen Sie sich regelmässig was Sie alles gut machen.

Putzen Sie sich zur Abwechslung die Zähne mit der linken (anderen) Hand. Das fordert ganze Aufmerksamkeit und endschleunigt schon zu Tagesbeginn der Morgenstress.

Fangen Sie an, Ihr Bett wieder selber zu machen. So beginnen Sie schon den Morgen mit dem ersten Erfolg.