

Gewohnheiten verändern heißt Leben verändern.

Starten Sie super in den Tag mit Super-Showering,
denn der Anfang ist die Hälfte vom Ganzen.



1. Zähne putzen – am besten mit Ihrem eigenen Mantra und eigener Lieblings-Musik – (kein Radio – dort läuft vornehmlich Musik, die andere mögen, nicht die eigene)
2. Sich vornehmen, die Dusche wirklich zu genießen – kein reines Funktionsduschen, sondern Genussduschen:
Kopf abschalten, ganz im Moment sein: Achtsamkeit. Jeden Tropfen wahrnehmen...
3. Mit warmer Dusche starten, Zähne und Rachenraum mit warmem kräftigen Duschstrahl komplett ausduschen. Keime & Bakterien werden herausgespült, das Zahnfleisch wird dadurch massiert und durchblutet. Ideal: Zunge schaben
4. So viel wie möglich schon in der Dusche trinken. (0,5 Liter mindestens, besser mehr)
5. Angenehmes Duschgel nutzen, mit Genuss einreiben und abduschen
6. Dann auf eiskalt drehen und sich schockartig von oben abduschen – dabei intensiv 10 - 20 Mal intensiv stoßartig ausatmen
7. Aussteigen, erfrischt, dankbar und stolz in den Tag starten („6-Minuten-Tagebuch“ führen – zur geistigen Frische und Fokus: siehe „Inspirationen“ auf human-experts.de

Erfolg: Mehr Energie und Vitalität beim Start in den Tag. Deutlich weniger Erkältungen.
Einstieg in eine positive Spirale: Guter Start – Gute Ergebnisse

Tipp: Nehmen Sie eine neue Zahnpasta + ein neues Duschgel, um sich an daran zu erinnern.

Viel Erfolg wünscht Ihnen Ihr **Jörg Schumann**