

Morgens sofort aus dem Bett kommen (Schluss mit SNOOZEN!)

1



Herzlich Willkommen.
Eugen von getProductive hier.

Und in diesem Video möchte ich an mein letztes Video anknüpfen, wo ich dir erklärt habe:

- **WARUM DU FRÜHAUFSTEHER WERDEN SOLLTEST?**

Wenn du Frühaufsteher bist. Wenn du echter Frühaufsteher bist.

Nicht so wie die meisten. Nicht so wie die meisten Leute. Die unter der Woche nur früh aufstehen. Und am Wochenende dann ausschlafen.

Wenn du echter Frühaufsteher bist, dann weißt du, dass du etwas machst, wozu die meisten Leute nicht fähig sind. Wozu sie nicht die Disziplin haben. Und das baut dein Selbstvertrauen auf. Dieses Selbstvertrauen, dieses Momentum überträgt sich dann auf deine Aufgaben. Du schaffst Resultate. Der ganze Tag ist produktiv.

Aus dem Tag wird wahrscheinlich eine Woche, ein Jahr, und ein produktives Leben.



Und in diesem Video möchte ich dir insgesamt **10 Tipps** geben, **wie du Frühaufsteher wirst**. Also, fangen wir mit dem ersten Tipp an.

Und der erste Tipp ist ein **GLEICHBLEIBENDER RHYTHMUS**.



1. Sorge für einen gleichbleibenden Rhythmus

Das bedeutet, **dass du an jedem einzelnen Tag zur gleichen Zeit aufstehst. Und ich habe es bereits angedeutet.**

Die meisten Leute haben einen Rhythmus, wo sie von Montag bis Freitag um 06:00 Uhr oder um 05:00 Uhr aufstehen. Und dann am Wochenende schlafen sie wieder aus. Sie holen ihren Schlaf nach. Sie schlafen bis um 09:00, 10:00 oder 11:00 Uhr. Und das hat überhaupt nichts mit dem Frühaufstehen zu tun. Das hat nichts mit Disziplin zu tun. Das hat dann entsprechend auch nichts mit Selbstvertrauen zu tun.

Denn Disziplin hast du nur, wenn du etwas machst, wozu du eigentlich keine Lust hast.

Und diese Leute machen es nicht durch ihre Disziplin. Sondern, es ist so, ja. Es ist **Zuckerbrot und Peitsche**. Die Leute werden in die Arbeit getrieben, ja. Weil ansonsten würden sie ihren Job verlieren. Und sie machen es von Montag bis Freitag, und **am Wochenende schlafen sie aus. Und es hat viele Nachteile, denn du kannst keine Routine aufbauen, wenn du einen gebrochenen Rhythmus hast.** Dein Verstand, dein Körper kann sich daran nicht gewöhnen.

Und das führt dazu, dass du deutlich mehr Schlaf brauchst.

Das führt auch gleichzeitig dazu, dass der Schlaf unproduktiv wird, weil man gebrochen ist. Und das heißt, **du hast weniger Energie am Tag dann.** Während des Tages hast du weniger Energie. **Am Wochenende musst du ausschlafen. Es hat ganz viele Folgen, die nicht gut sind.** Und du musst hier aufpassen. Du musst hier ein Schlussstrich ziehen. Und irgendwann sagen:

- **«Nein, das mache ich nicht. Ich mache es für 30 oder 60 Tage. Ich probiere es mal aus.».**

Und hier ist es wichtig, konsequent zu bleiben. Nicht das ganze über zwei Wochen zu machen und sagen:

- **«OK, das ist doch nichts für mich».**

Sondern du musst es wirklich erst ein Monat etablieren. Vielleicht über **30 oder über 60 Tage**. Und dann kannst du ein Schlusstrich ziehen. Du kannst Bilanz ziehen. Und sagen:

- **«Ob das was für dich ist?»**

Und ich bin mir ziemlich sicher, dass du dann am Ball bleiben wirst. Also, der erste Punkt ist, **dass du zunächst einmal einen GLEICHBLEIBENDEN RHYTHMUS aufbaust.**

Der **zweite Punkt** ist: **SORGE FÜR EINEN VERNÜNFTIGEN SCHLAF.**



2. Sorge für einen vernünftigen Schlaf

Das klingt ziemlich banal. Du denkst dir jetzt vielleicht:

- **«OK, ist schon klar. Ich muss mich jetzt vielleicht gegen irgendwelche Geräusche abschirmen. Ich brauche eine vernünftige Matratze».**

Aber das meine ich gar nicht. Das sind alte Hüte. Das weißt du, dass muss ich hier nicht ansprechen.

- **Was ich meine ist, dass dein SCHLAF möglichst gesund ist. Dass er MÖGLICHST TIEF IST.**

Und das Problem der heutigen Gesellschaft ist das, dass die meisten Menschen vor dem Bildschirm arbeiten.

Das bedeutet:

Sie kommen kaum in die Sonne. Sie tanken **ZU WENIG SONNENLICHT**. Und das führt dazu, dass **ZU WENIG SEROTONIN AUSGESCHÜTTET** wird.

- Serotonin ist ein **Wachmacher**.
- Und Serotonin ist gleichzeitig die **Grundlage für Melatonin**.

Und Melatonin ist das **Hormon**, welches einen **tiefen, gesunden Schlaf ermöglicht**.

Und jetzt ist es so.

- Die meisten Leute kriegen erstens **zu wenig Sonne** ab.
- Und **am Abend starren sie** dann auf ihr **I-Pad** oder auf ihr **Smart-Phone** oder auf ihren **Rechner**. Vielleicht nehmen sie das Ganze auch noch ins Bett.

Und wundern sich, warum sie nicht einschlafen können.

Das Problem ist:

All diese Tablets, all diese Smart-Phones **strahlen ein Blaulicht aus**. Und **Blaulicht** ist **dasselbe, wie eben das Licht von der Sonne**. **Es simuliert Sonnenlicht**. Und dein Körper denkt dann, dass die Sonne, ja, am Horizont hängt und zu sehen ist. Und das führt dazu, dass du nicht einschlafen kannst. Weil das Melatonin nicht ausgeschüttet wird. Also du siehst die Problematik hier.

Du musst dafür jetzt sorgen zunächst einmal, **dass du genügend in die Sonne kommst**. Das du **genügend natürliches Sonnenlicht tankst**.

Und **zum Abend hin** solltest du **jede Stimulation unterbinden**. Das heisst:

- Du solltest dein **Smartphone** oder dein **Tablet** oder dein **Rechner** nicht mit ins Bett nehmen.

- Oder für die **letzten paar Stunden** sollte auf jedenfalls **«Flux» laufen**. Flux ist eine **geniale App**. Ich werde da unter der Beschreibung dieses Videos. Ich werde da auf jeden Fall diesen Link anfügen. Und es ist so, dass **Flux auf eine natürliche Art und Weise das Blaulicht auf dem Bildschirm reduziert**. Das heißt:
- **Es geht mit der Sonne mit. Und simuliert eben einen Sonnenuntergang.**
- **Das Blaulicht wird reduziert, ja. Die Farben auf dem Bildschirm sind dann nicht mehr ganz so schön. Aber du kannst dann besser schlafen.**
- **Es ermöglicht dir eine vernünftige Ausschüttung an MELATONIN**. Und das führt logischerweise dazu, dass du besser schlafen kannst.

Also das ist Punkt Nummer zwei. **SORG FÜR WENIG STIMULATION AM ABEND. UND FÜR EINEN VERNÜNFTIGEN SCHLAF.**

Dann fahren wir auch gleich fort mit dem dritten Punkt. Der dritte Punkt ist: **STEH SOFORT AUF, WENN DER WECKER KLINGELT.**



3. Steh sofort auf wenn der Wecker klingelt

Das heisst:

Du diskutierst nicht mit diesem Troll. Du lässt dich nicht einwickeln.

Von wegen:

- «Hey, du hast heute noch eine Präsentation, oder ein Meeting. Dazu musst du ausgeschlafen sein.».

Oder

- «Du hast Muskelkater und brauchst jetzt ein wenig mehr Schlaf.».

Oder

- «Du hast schlecht geschlafen. Bleib nur liegen.».

Du hast keine Chance. Dieser Troll wird jede Diskussion mit dir gewinnen.

Oder wenn du ein «Snoos-Knopf» hast. Auf gar kein Fall den Snoos-Knopf drücken. Schmeiss diesen Wecker sofort weg. Das ist eine ganz, ganz schlechte Gewohnheit. Ähm, wenn du anfängst mit dem Snoosen, dann ist es meistens so, dass du irgendwann 1.5 Stunden später aufwachst. Keinen vernünftigen Schlaf hattest. Und gleichzeitig 1.5 Stunden verloren hast, weil du alle 10 Minuten auf den Snoose-Knopf gedrückt hast.

Schau zu, dass du stattdessen einen vernünftigen Wecker auf deinem Smart-Phone installierst. Da gibt es sehr gute Lösungen. Da kannst du beispielsweise das so aufstellen, dass du wirklich aufstehen musst. Ansonsten wird der Wecker nicht aufhören zu klingeln.

Das heisst, du musst aufstehen, und ins Bad gehen. Beispielsweise ein QR-Code fotografieren. Denn du davor aufgehängt hast. Oder zum Beispiel: Dein Waschbecken.

Und so lange du das nicht machst, wird der Wecker nicht aufhören zu klingeln. Das ist eine ganz sinnvolle Funktion.

Und sobald du **aufgestanden** bist. Sobald du **im Bad stehst**, dann **kannst du dich anziehen**. Dann geht es. Dann läuft das ganze langsam.

Aber **für den Anfang solltest du auf jedenfall dafür sorgen, dass du wirklich aus dem Bett getrieben wirst**. Und nach 30 bis 60 Tagen wirst auch du diese Option nicht mehr brauchen. Du wirst dann eigentlich mit einem natürlichem Rhythmus aufwachen und aufstehen können.

Aber das ist ganz wichtig. **Steh sofort auf, wenn der Wecker klingelt. Und diskutiere nicht mit diesen Trollen.**

Der vierte Punkt ist jetzt. **TRINK NACH DEM AUFSTEHEN DIREKT 500 ML WASSER**. Das heisst:



Du **musst dieses bereitstellen am Abend davor**. Entweder direkt neben dem Bad. Oder zum Beispiel auf einer Kommode, oder auf einem Fensterbrett. So dass du **direkt nach dem Aufwachen 500 ml Wasser trinken** kannst. Das hat insgesamt zwei Vorteile.

Zum einen trinkst du Wasser. Dieses **muss** natürlich **aufgewärmt werden**. Auf deine Körpertemperatur. Ähm dieses zirkuliert im

Körper. Das heisst: **Dein Stoffwechsel kommt in Fahrt. Dadurch wirst du wacher.**

Und zum anderen ist es so, dass **wenn du aufwachst. Die letzten 6-8 Stunden hast du nichts getrunken. Dein Körper ist dehydriert.**

- Du verlierst Flüssigkeit über die Atmung.
- Über den Schweiß.
- Oder über nächtliche Klobesuche.

Und **wenn du dann aufwachst**, dann **auch wenn es sich nicht so anfühlt**, solltest du **auf jeden Fall etwas trinken**.

Und wenn du **500 ml getrunken** hast, dann ist es auch so **ein gutes Gefühl**. Es ist **eine Routine, die du dann absolvierst**. Und du weisst:

- **«Hey, ich habe meinem Körper etwas zurück gegeben, was er braucht.»**

Und das spornt dich nochmals an weiterzumachen.

- Dann gehst du ins Bad, ziehst dich an.
- Und fährst weiter mit deiner Morgen-Routine fort.

Aber der Punkt ist: **Trink sofort 500 ml Wasser**, die du am Abend davor vorbereitet hast. **Direkt nach dem Aufstehen**.

Und jetzt sind wir schon beim Punkt Nummer 5. Der fünfte Punkt ist ein **Punkt für eher fortgeschrittene Frühaufsteher**. Es geht hier um eine **MORGEN-ROUTINE bez. ein MORGEN-WORKOUT**.



5. Mach ein kurzes Workout

Und das Workout solltest du **erst einbauen, wenn du echter Frühaufsteher bist**. Wenn du diese **Gewohnheit mit dem Frühaufstehen** na ja **30 bis 60 Tage durchgezogen hast**.

Dann kannst du **mit einem einfache Workout anfangen**.

Und hier geht es **NICHT** darum, irgendwelche **Gewichte zu Stämmen**. Oder irgendwelche **krasse Masse-Übungen zu machen**.

SONDERN es geht darum, **SEIN KÖRPER EINFACH NUR ZU AKTIVIEREN**.

- Es geht darum, zum Beispiel **etwas joggen** zu gehen.
- Oder du kannst vielleicht 5 Minuten, oder vielleicht maximal 10, eher bis 8 Minuten **paar Liegestützen** machen, ein **paar Kniebeugen**, vielleicht ein **paar Situps**.

Einfach das:

- Dein **Körper aktiviert wird**.
- Dass das **Blut zirkuliert**.

- Dass die **Lümpfe im Körper zirkulieren.**

Und wenn das passiert:

- **Dann wirst du natürlich wacher.**
- Gleichzeitig ist es so, dass **verschiedene Hormone ausgeschüttet werden.**

Es wird zum Beispiel:

- **DOPAMIN ausgeschüttet.** Ein **MOTIVIERENDER NEURO-TRANSMITTER.**
- Es wird **SEROTONIN ausgeschüttet.** Das ist **ebenfalls ein GLÜCKSHORMON.** Und ist **ein WACHMACHER.**

Es ist so, dass du dann **MOMENTUM AUF DER PHYSISCHEN EBENE GENERIERST.** Und dieses **Momentum** kannst du dann **in deinen Arbeitsalltag übertragen.** Aber wichtig ist, dass du **dich WIRKLICH AUF DER PHYSISCHEN EBENE AKTIVIERST.**

Und nicht so, wie die allermeisten Menschen:

- Aufstehst, wie ein Zombie.
- Gleich ein Kaffee trinkst.
- Und in die Arbeit läufst.

Nimm dir hier Zeit und mache ein Workout von zirka 5-10 Minuten. Bis du, naja, einfach dein Körper spürst. Du denkst dir:

- **«OK, jetzt fange ich langsam an zu schwitzen.»**

Und wenn das der Fall ist, **dann kannst du unter die Dusche gehen.**

Allerdings, nochmals ganz wichtig. **Fang ja nicht damit an, wenn du noch kein echter Frühaufsteher bist.** Erst wenn du **Frühaufsteher bist,** dann kannst du **diese Morgen-Routine aufbauen.** Und ein **einfaches Workout** hiermit aufnehmen.

Das ist Punkt Nummer fünf. **MACH EIN WORKOUT DIREKT IN DER FRÜH NACH DEM AUFSTEHEN.**

Jetzt sind wir schon beim Punkt Nummer sechs. Und Punkt Nummer sechs ist ein **AUSGEWOGENES FRÜHSTÜCK**.



6. Sorge für ein ausgewogenes Frühstück

Und hier geht es darum deinem **Körper alle notwendigen Elemente bereitzustellen**.

So dass **diese dich dann über die nächsten paar Stunden bei deiner Highperformance unterstützen kann**.

Wichtig ist hier einen **möglichst niedrigen glykämischen Index** zu wählen. **So dass dein Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum konstant gehalten wird**.

Ähm viele Leute machen es so, dass sie irgendwelche **zuckerhaltigen Sachen** wie Donats in der Früh essen. Und dann wundern sie sich, warum sie **über den Tag zu wenig Energie haben**.

Wichtig ist es hier ein **vernünftiges Verhältnis** zu schaffen.

Wie gesagt mit einem **niedrigen glykämischen Index** und **dass der Zucker möglichst langsam ins Blut geht**.

Und ein **vernünftiges Verhältnis zwischen Eiweiß und Kohlenhydrate** zu schaffen.

Achte da drauf. Da kannst du mit Sicherheit eine Menge im Internet nachlesen.

Aber DAS FRÜHSTÜCK IST KRITISCH.

Wenn du das FRÜHSTÜCK schon mal sozusagen skipst, und dir denkst:

- «Ach das passt schon.».

Dann wirst du auch beim MITTAGESSEN denken:

- «Ach der Tag ist gelaufen. Ich habe schon so lausig gefrühstückt».

Und das zieht sich dann durch den GANZEN TAG WEG BIS ZUM ABENDESSEN.

Pass hier bitte auch. Dein Frühstück ist extrem wichtig. Das was du dir in der Früh zu dir nimmst entscheidet darüber:

- Wie dein Energielevel über die nächsten Stunden sein wird.

Und auch darüber:

- Was du in den kommenden Mahlzeiten zu dir nehmen wirst.

Also, achte darauf, dass du EIN VERNÜNFTIGES, AUSGEWOGENES FRÜHSTÜCK ZU DIR NIMMST.

Der nächste Schritt und der Punkt Nummer sieben ist: **DEINE MENTALE AKTIVIERUNG.**

14



Das heisst, dass du **dich auf deine grössere Vision aufrichtest.**

- Du kannst hier zum Beispiel **dein Vision-Board anschauen.**
- Oder deine **Ziele durchgehen,** die du **in einem Notizheft** festgehalten hast.
- Du kannst dazu auch **alternativ 20 Minuten ein Buch lesen.** Ein **inspirierendes Buch,** irgendeine **Autobiographie.**
- Du kannst dir **einen Tattork anschauen.**
- Oder eins der zahlreichen **Motivations-Videos auf YouTube.**

Wichtig ist:

- Dass du auch hier auf der **MENTALEN, EMOTIONALEN und SPIRITUELLEN EBENE** dich **AKTIVIERST.**
- Dass du **dich AUF DAS GRÖSSERE BILD AUSRICHTEST.**
- Dass du **weisst, WARUM DU JETZT ANFÄNGST ZU ARBEITEN.**

Das ist ganz, ganz wichtig. Das du hier **NICHT SOFORT NACH DEM FRÜHSTÜCK ANFÄNGST ZU ARBEITEN.** Wie die meisten Leute. Gleich in die Arbeit laufen und gleich loslegen und dann am besten gleich E-Mails checken.

Sondern, du **musst erst noch EIN BISSCHEN INNEHALTEN**. Dich **auf der MENTALEN, EMOTIONALEN und SPIRITUELLEN AKTIVIEREN**.

Weil für die **PHYSISCHE** hast du jetzt **genug gemacht**:

- Du hast ein **kurzes Workout** wahrscheinlich gemacht.
- Du bist **früh aufgestanden**.
- Du **hast diesen Motivationsschub**.
- Du **hast vernünftig gefrühstückt**.

Und JETZT NOCH DIE MENTALE AUSRICHTUNG, ganz wichtig.

Punkt Nummer sieben also: **«RICHE DICH ERSTMAL MENTAL AUS. INVESTIERE HIER VIELLEICHT 20 BIS 30 MINUTEN ZEIT»**.

Und wenn du damit fertig bist, dann kommen wir zum Punkt Nummer acht. Und der achte Tipp ist: **FANG SOFORT MIT DER WICHTIGSTEN AUFGABE AN**.



Komm ja nicht auf die Idee, wie die allermeisten Leute, **ins Büro zu kommen und erst Mal ein paar E-Mails zu beantworten**. Das ist ein **NoGo**, das ist **nicht deine wichtigste Aufgabe**. Es sei denn, du bist

vielleicht jemand, der angestellt ist. Und deren Haupttätigkeit darin liegt, Support zu leisten, E-Mails zu bearbeiten. Aber **normalerweise** ist das nicht der Fall. Und **deine wichtigste Aufgabe sieht garantiert anders aus, als E-Mails zu beantworten.** Denk dran: **E-Mails sind immer Agenda's der anderen.**

Sorg dafür, dass du AN DEINEN WICHTIGSTEN PRIORITÄTEN ARBEITEST.

Und hier ist es ganz sinnvoll mit diesem **«Eat that frog»-Prinzip** heranzugehen. So dass du sagst:

- **«OK, ich schaue mir meine ToDo-Liste an. Und die wiederwertigste Aufgabe, die ich darin sehe, fange ich an anzupacken. Ich lege sofort los, eliminiere diese.».**

Wenn du **diese Aufgabe von deiner ToDo-Liste streichst**, dann ist es so, dass **du ein Boost kriegst**. Das du weißt:

- **«OK, ich habe jetzt Resultate geliefert. Ich bin in der FRÜH AUFGESTANDEN.**
- **Habe ETWAS GEMACHT, wozu die MEISTEN LEUTE NICHT FÄHIG SIND.**
- **Ich habe diesen MOTIVATIONSSCHUB, ich habe diesen FLOW, ich habe dieses MOMENTUM. Und DIESES HABE ICH JETZT DAZU GENUTZT, UM SCHON MAL DIE ERSTE AUFGABE ABZUARBEITEN.».**

Dann kommt es zur **nächste**, und **nächsten**, und **nächsten**. Und **am Ende des Tages** hast du **tatsächlich Resultate**.

Also, der achte Punkt ist: **FANG MIT DER WICHTIGSTEN, ODER IN DEM FALL SOGAR MIT DER WIEDERWERTIGSTEN AUFGABE AN.**

DIESE ACHT PUNKTE SOLLN DIR DABEI HELFEN, EINE **MÖGLICHT SOLIDE MORGEN-ROUTINE AUFZUBAUEN.**

UND JETZT ALS NÄCHSTES MÖCHTE ICH HIER NOCH ZWEI PUNKTE ANSPRECHEN, DIE NICHT GANZ SO VIEL MIT DEM FRÜHAUFSTEHEN DIREKT ZU TUN HABEN.

Und damit wären wir bei Punkt Nummer neun. Punkt Nummer neun ist: **WERDE ENDLICH FIT!**



9. Werde endlich fit

Weil ich höre von Leuten immer wieder:

- **«OK, sie schaffen es trotzdem nicht früh aufzustehen. Und auch wenn sie es vielleicht 20, 30, 60 Tage gemacht haben, so haben sie nicht die Energie. Vielleicht sind sie nicht Chrono-Typ dafür.».**

Und das ist **kompletter Blödsinn**, ganz ehrlich.

Ich weiss es von mir selbst. Ich war mal jemand, der bis um 14:00 Uhr, 15:00 Uhr Nachmittags geschlafen hat. In der Nacht programmiert hat, usw. Und ich weiss, dass es an sich keine Chrono-Typen gibt.

Es gibt nur Gewohnheiten.

Und es kann sein, dass du über den Tag die erste Zeit wenig Energie hast. Das du geschlaucht bist. Das kann durchaus sein. Aber WENN ES LANGFRISTIG SO IST, dann würde ich mir echt mal überlegen, ob dein Körper an sich vielleicht einfach nicht die Energie liefern kann, nicht den Schub liefern kann.

- Wenn du die letzten 10, 15 Jahre GERAUCHT hast.
- Wenn du vielleicht dich MISERABEL ERNÄHRT hast, die letzten 20 Jahre. Naja, vielleicht musst du das Ganze dann mal überdenken. Vielleicht musst du hier ein Schlusstrich ziehen. Vielleicht müsstest du deine ERNÄHRUNG UMSTELLEN.

Wichtig ist, dass du fit wirst. Wenn du fit bist, und ich meine, ich würde sagen, ich bin schon ziemlich fit. Ich bin jetzt in meiner Prime-Time. Ich bin jetzt schon 29.

- Und ich würde sagen, dass mein Körper mich mit genügend Energie versorgt.
- Ich komme mit zirka 6 Stunden Schlaf ziemlich gut aus.
- Und nachmittags mache ich nochmals so ein Schläfchen von 15 bis 20 Minuten.

Aber, wichtig ist:

- Dass ich nicht rauche.
- Ich ernähre mich gesund. Ich ernähre mich clean.
- Und mein Körper unterstützt mich im Gegensatz dabei vernünftig Energie zu liefern und vernünftig Ergebnisse zu liefern.

Also Tipp Nummer neun. WERDE ENDLICH FIT, SO DASS DU AUCH WIRKLICH DANN ENTSPRECHEND ENERGIE HAST, UM FRÜH AUFZUSTEHEN.

Wenn du Probleme hast beim Frühaufstehen, und zwar langfristig, dann kann das durchaus daran liegen.

- An deiner Ernährung.

- Vielleicht bist du einfach jemand, der seinen **Körper schon dermassen geschlaucht** hat.
- Vielleicht brauchst du einer **Entgiftungskur**, so eine **Entschlackungskur über zehn Tage**, vielleicht **über einen Monat**. Denk darüber nach. Das war Punkt Nummer neun.

Und jetzt zum zehnten und wichtigsten Punkt. Der zehnte Punkt ist: **DEINE LEIDENSCHAFT.**



10. Finde deine Leidenschaft

Und ich würde sagen, **dass ist der SCHWIERIGSTE PUNKT** von allen.

Und GLEICHZEITIG ist es ETWAS, wo du SO VIEL MOTIVATION FREISETZEN KANNST, DASS ES EINFACH EIN KINDERSPIEL WIRD, IN DER FRÜH AUS DEM BETT ZU KOMMEN.

- Wenn du **wirklich deine LEIDENSCHAFT** findest.
- Wenn du **in der Früh aufwachst mit einem GRINSEN.**
- Wenn du **AUF DEINEM WEG** bist.

- Wenn du deiner **PÄSCHEN** folgst, deinem **FLOW**.

Dann ist es NICHT SCHWER IN DER FRÜH AUFZUSTEHEN.

Denn **die meisten Menschen**, ich habe es am Anfang gesagt, **stehen einfach nur auf, weil sie ihrem Job nachgehen.**

as ist **Zuckerbrot und Peitsche** hier. Sie **werden bezahlt**, **GLEICHZEITIG** müssen sie in der Früh aufstehen, und auf der Arbeit **auf-tauchen**. Aber es ist **NICHT IHRE LEIDENSCHAFT**.

- Und **wenn du DEINE LEIDENSCHAFT GEFUNDEN HAST**.
- Wenn du **DEINEM FLOW FOLGST**.

DANN FINDEST DU MIT SICHERHEIT JEDEN TAG IN DER FRÜH DIE MOTIVATION AUCH WIRKLICH FRÜH AUFZUSTEHEN. Das ist der WICHTIGSTE, aber auch GLEICHZEITIG der HÄRTESTE PUNKT.

Die allermeisten Menschen:

- **WISSEN NICHT**, was **IHRE WAHRE LEIDENSCHAFT** ist.
- Oder **GLAUBEN**, dass sie **DAMIT IHREN LEBENSUNTERHALT NICHT BESTREITEN KÖNNEN**.

ALSO SUCH NACH DEINEM PERSÖNLICHEN FLOW!!!