



DETOX 3 D

21 TAGE FÜR
KLARHEIT UND POWER



zu deinen 21 Tagen 3 D Detox.

In den kommenden 21 Tagen tauchen wir in die Welt des Detox ein, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Hier geht es nicht um Verzicht, sondern um das bewusste Raumschaffen für frische Energie und positiven Gewohnheiten.

Jede Woche steht unter dem Fokus eines wesentlichen Lebensbereiches und du kannst zusammen mit mir diesen Bereich entrümpeln und aufräumen. Denn nur wenn wir Altes loslassen, schaffen wir Raum für Neues.

Die Lebensbereiche für die 3 Wochen sind:

- 1.) Mind - unsere Gedankenwelt. Dieser große Bereich, der sich in unserem Kopf abspielt
- 2.) Body - bis zum Ende in diesem Leben trägt uns unser Körper. Und doch wissen und achten wir oft wenig darauf.
- 3.) Soul - Dein Herz, Leidenschaft, Deine Seele - wo darfst du hier hinschauen.

Ich bin bereit - du auch?

Silvia

In meinen Coachings arbeite ich gerne auch unterstützend mit ätherischen Ölen, da sie einen unschätzbaren Mehrwert bieten. Am Ende findest du hierzu Hinweise, um deine eigenen Ölen zu nutzen.

Entdecke deine beste Version - Dein Detox für Körper, Geist und Seele

Über dieses Workbook

In diesen Seiten findest du nicht nur ein einfaches Workbook, sondern einen Schlüssel zu deiner eigenen Transformation von Körper, Geist und Seele. Es soll dir als Wegbegleiter dienen und dich immer daran erinnern:

Es geht immer nur um den nächsten Schritt!

Und daher lade ich dich jetzt ein, dir selbst ein Versprechen zu geben: Triff jetzt für dich die Entscheidung, die nächsten 3 Wochen täglich Raum und Zeit für dich zu schaffen. Du solltest dir hier mindestens 15 Minuten am Tag nehmen. Dieses Versprechen ist wirklich wichtig! Es ist wichtig, um dran zu bleiben, um dich ernst zu nehmen. Nach all den Jahren in der Arbeit mit Menschen weiss ich: wenn du für dich etwas wirklich willst, dann wirst du auch die Zeit finden und dran bleiben.

Dein Versprechen an dich:

“Ich, _____ (dein Name), verspreche mir, dass ich mir für die nächsten 21 Tage mind. _____ Minuten Zeit nehme und mich mit meinen Themen im Bereich Mind, Body und Soul zu beschäftigen. Denn ich möchte in meinem Leben neue Wege integrieren.”

Datum

Unterschrift

Vorab ein Wort an Dich

Dieses Workbook dient im Rahmen meiner 21 Tage Detox Challenge als Begleiter für dich.

Es ersetzt in keinem Fall die Begleitung durch Coaches, Therapeut:Innen oder medizinische Fachkräfte. Bitte achte bei allen Übungen auf dich!

Solltest du an Grenzen stoßen, dann sieh es als Einladung an, dir hier Unterstützung zu holen. Niemand ist oder sollte sich alleine fühlen, wenn wir mit Themen konfrontiert sind, die uns alleine überfordern.

Ich wünsche mir sehr, dass diese 21 Tage dir helfen, Gedanken, Verhaltensweisen oder Annahmen loszulassen, die dir nicht gut tun. Denn dann kannst du Neues, Kraftvolles und für dich wirklich Dienliches aufbauen.

Hier noch 5 Punkte, die du berücksichtigen solltest:

1. **Individuelle Bedürfnisse:** Jeder Mensch ist einzigartig, und was für eine Person förderlich sein kann, ist möglicherweise nicht für alle geeignet. Achte darauf, deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu respektieren.
2. **Selbstbeobachtung:** nimm die Challenge auch dazu wahr, dich selbst zu beobachten. Was tut dir gut? Was nicht?
3. **Achtsamkeit:** Sei achtsam gegenüber deinem eigenen Wohlbefinden. Wenn du dich unwohl fühlst oder Bedenken hast, dann lass die Übung aus.
4. **Verantwortung:** Bitte übernimm zu jeder Zeit die Verantwortung für dich. Für deine Grenzen. Für deine Gesundheit. Für deine Entwicklung.
5. **Selbstreflexion:** Die Challenge beinhaltet Elemente der Selbstreflexion. Falls du während dieser Zeit auf persönliche Themen stößt, die schwerwiegend sind, dann suche dir bitte Unterstützung.

DETOX WOCH**01**: MIND

Unsere Gedanken über uns selbst formen das Fundament unseres Selbstbildes und beeinflussen maßgeblich unsere Selbstwirksamkeit. Die Art und Weise, wie wir über uns denken, prägt nicht nur unsere Wahrnehmung, sondern reicht bis in unsere physische Gesundheit und die Qualität unserer Beziehungen. Indem wir uns bewusst mit unseren Gedanken über uns selbst auseinandersetzen, können wir schädigende Muster erkennen und durch stärkende ersetzen. Das Selbstbild, das wir in unseren Gedanken formen, beeinflusst direkt unsere Handlungen und die Art, wie wir Herausforderungen meistern.

Die Wissenschaft bestätigt, dass ein positives Selbstbild nicht nur das emotionale Wohlbefinden steigert, sondern auch die Selbstwirksamkeit erhöht. Menschen, die an ihre Fähigkeiten glauben, gehen Herausforderungen selbstbewusster an und sind resilienter in schwierigen Situationen.

Schädigende Gedanken über uns selbst können uns gefangen halten und unsere Selbstwirksamkeit beeinträchtigen.

Wusstest du, dass wir zwischen 600 - 60.000 Gedanken am Tag haben?

Und noch interessanter finde ich, dass wir die meisten davon schon gestern, vorgestern und vorgestern gedacht haben. Deshalb ist hier detox so wichtig, wenn du neue Gedanken denken möchtest!

NOTES

challenge

Tag 1

FOKUS BEREICH: MIND

Hast du dich schon einmal gefragt, was Gedanken eigentlich sind? Und wo kommen sie hier? Sie sind Formen von mentalen Repräsentationen, die Ideen, Vorstellungen, Erinnerungen, Absichten oder Bewertungen umfassen können. Diese mentalen Prozesse finden hauptsächlich im Gehirn statt, insbesondere in Regionen wie dem präfrontalen Kortex, dem limbischen System und anderen relevanten Hirnarealen.

Wir sind allerdings nicht passiv dem Gedankenstrom ausgeliefert, sondern können durch klare Intention - Absichtserklärungen - einen Fokus setzen. Daher für heute:

KLARE GEDANKEN SCHAFFEN RAUM

was ist heute wirklich wichtig für dich?
worauf willst du dich fokussieren und ausrichten?
Halte es bitte schriftlich fest.

DEINE NOTIZEN

challenge

Tag 1

REFLEXION:

KONNTEST DU DEN FOKUS HALTEN?

WAS GENAU HAT DICH DABEI UNTERSTÜTZT?

WAS HAT DICH GEHINDERT?

DEINE REFLEXION

WIE KANNST DU DIE HINDERNISSE UMGEHEN, VERÄNDERN ODER VERHINDERN? NOTIERE DIR ZU JEDEM HINDERNIS MINDESTENS 2 LÖSUNGSEIDEN

LÖSUNGEN

WOHER KENNST DU DAS? WAS BRINGT DICH AUCH SONST VON DEINEM FOKUS AB? FINDE DEINE EIGENEN FOKUS-VERHINDERER!

challenge

TAG 2

Deine Gedanken denken sich - doch nicht alleine. Du kannst hier immer mehr aktiv dazu beitragen, die Gedankenausrichtung zu beeinflussen. Nutze den Tag heute, um ganz bewusst zu beobachten, welche Gedanken bei dir vor allem vorhanden sind. Tip: stell dir auch hier gerne Erinnerungs-Wecker und tauche dann in die Übung ein.

01

WELCHE GEDANKEN HAST DU HEUTE ÜBER DICH GEDACHT?

SCHWÄCHEND

BESTÄRKEND

02

WELCHE GEFÜHLE HABEN SIE AUSGELÖST - VERSUCHE ES MÖGLICHT GENAU ZU BESCHREIBEN

SCHWÄCHEND

STÄRKEND

challenge

Tag 2

REFLEXION:

WIE LEICHT FIEL ES DIR, AUF DEINE GEDANKEN ZU ACHTEN?

DEINE REFLEXION

HALTE FEST, WAS DIR SELBST HEUTE AUFGEFALLEN IST - WELCHE MUSTER KONNTEST DU ERKENNEN? WAS DARF GEHEN?

ERKENNTNISSE

WOHER KENNST DU DAS? UND WAS HAT DIR SCHON GEHOLFEN?

challenge

Tag 3

FOKUS BEREICH: MIND

Unsere Gedanken und unsere Innenwelt werden auch stark von dem beeinflusst, womit wir sie füttern. Und füttern tun wir unseren Geist in der heutigen Zeit oft ununterbrochen.

Hier nur einige Beispiele:

- Podcast
- instagram
- facebook
- Nachrichten
- Radio
- Bücher
- Gespräche

“Füttern” meine ich wörtlich: all das dient wie Nahrung für unseren Kopf, um Haltungen, Einstellungen und auch Ängste zu versorgen und zu bestätigen. Im besten Fall natürlich zu hinterfragen und aufzulösen.

DEIN INPUT - WAS KONSUMIERST DU TÄGLICH?

challenge

Tag 3

FOKUS BEREICH: MIND

WELCHE SIND HINDERLICH? WELCHE KANNST DU
STREICHEN?

BEREINIGE, WOMIT DU DEINEN KOPF FÜTTERST!

Welche Medien tun dir gut?

Welche Beiträge sind hinderlich?

Miste heute wirklich aus - DU entscheidest, was in deinem Kopf Platz finden darf!

Und eine Challenge für dich: führe einen social media - detox Tag ein!

Einen Tag OHNE social media!

challenge

Tag 3

**REFLEXION:
WIE ERGING ES. DIR MIT DER AUFGABE HEUTE?**

DEINE REFLEXION

**HALTE FEST, WAS DIR SELBST HEUTE AUFGEFALLEN IST -
WELCHE MUSTER KONNTEST DU ERKENNEN?**

ERKENNTNISSE

**WOHER KENNST DU DAS? UND WAS HAT DIR SCHON
GEHOLFEN?**

challenge

Tag 4

FOKUS BEREICH: MIND

lass uns unser Gehirn so nutzen, wie es dir auch wirklich dienlich sein kann.

Ein wesentlicher Aspekt hierbei ist die Tatsache, dass unser Kopf

- in Bildern
- bunt
- groß

denkt. Kleine Übung gefällig?

Dann schließe einmal kurz deine Augen und stell dir dann eine Blumenwiese vor.

Und? Wie sah sie aus?

Daher ist es so wichtig, wenn du dir etwas vornimmst, es dir wirklich bildlich und bunt und in schillernden Farben vorzustellen.

Für deinen detox heißt das:

Welche Bilder stecken momentan in deinem Kopf, die dich hintern, deine Veränderungen umzusetzen?

Welche Bilder in deinem Kopf hast über dich?

Welche Bilder sind in deinem Kopf über dein Leben?

MALE EIN BILD VON DIR UND DEINER SITUATION, WIE DU DICH WIRKLICH GERADE SIEHST/WAHRNIMMST

UND NUN NIMM EIN NEUES BLATT UND MALE EIN BILD VON DIR, WIE DU DICH IN EINEM JAHR SIEHST - WAS DARF ENTSTEHEN?

PS TRAUE DICH WIRKLICH ZU MALEN - HOL DIE BILDER AUS DEINEM UNTERBEWUSSTSEIN UND MACH SIE SICHTBAR!

challenge

Tag 4

**REFLEXION:
WIE ERGING ES. DIR MIT DER AUFGABE HEUTE?**

DEINE REFLEXION

**HALTE FEST, WAS DIR SELBST HEUTE AUFGEFALLEN IST -
WELCHE MUSTER KONNTEST DU ERKENNEN?**

ERKENNTNISSE

**WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU AUF DAS BILD MIT DIR IN
EINEM JAHR SCHAUST?**

challenge

Tag 5

FOKUS BEREICH: MIND

Sicherlich kennst du auch die berüchtigten Gedankenkarussells. Vor allem abends tauchen sie auf und halten viele Menschen wach. Die Gedanken kreisen und kreisen, Bilder entstehen und lassen und wach bleiben. Und wir kreisen mit ihnen. Geben uns dem Karussell hin.

"Glaube nicht alles, was du denkst"

Dieses Zitat von John Kaban Zinn hat mich wirklich aufgerüttelt, als ich es vor Jahren zum ersten Mal gelesen habe. Wir selbst kreisen in unseren Welten und vergessen: es sind unsere Gedanken. Nur Gedanken. Aus unserer Innenwelt. Unseren Erfahrungen. Unseren Ängsten. So wie ein Film auf einer Leinwand nicht das wirkliche Leben darstellt.

Einer der besten Wege, unseren Geist zu beruhigen und selbst wieder aktiver mit unseren Gedanken umzugehen, ist die Meditation.

In unzähligen Studien wurde es schon untersucht und nachgewiesen.

Solltest du noch nicht regelmässig meditieren:

Heute ist der Tag, um es auszuprobieren.

Hierzu für dich die Einladung:

Setze einen Timer auf 5 Minuten (oder 3, wenn es dir zu lange vorkommt).

Dann setze dich bequem hin. Und nun achte nur auf deinen Atem.

Atme tief und bewusst ein.

Atme vollständig wieder aus.

Ein.

Aus.

....

Wenn du schon meditierst, dann mache es heute noch bewusster und mit einer klaren Intention.

challenge

Tag 5

FOKUS BEREICH: MIND

Nutze diese Power der Meditation, um deinen Geist zu beruhigen. Achtsame Meditation hat nachweislich positive Auswirkungen auf die geistige Gesundheit und kann viele Aspekte des Denkens und Fühlens beeinflussen.

Insbesondere achtsame Meditation, ist bekannt für ihre Fähigkeit, den Stresslevel zu reduzieren. Durch die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment und die bewusste Atmung können stressbedingte Gedanken gemindert werden.

Zusätzlich kann regelmäßige Meditation kann helfen, deinen Geist zu beruhigen und die mentale Klarheit zu verbessern. Dadurch hilft es dir, Gedankenmuster bewusster zu erkennen und klarer zu denken.



DURCH ACHTSAME MEDITATION
ERKENNST DU IMMER BESSER, WAS
DIR WIRKLICH GUT TUT.

challenge

Tag 5

**REFLEXION:
WIE ERGING ES. DIR MIT DER MEDITATION HEUTE?**

DEINE REFLEXION

**HALTE FEST, WAS DIR SELBST HEUTE AUFGEFALLEN IST -
WELCHE MUSTER KONNTEST DU ERKENNEN?**

ERKENNTNISSE

**WIE WIRKTE SICH DIE MEDITATION AUF DEINEN
GEDANKENSTROM AUS?**

challenge

Tag 6

FOKUS BEREICH: MIND

Gedanken lösen Gefühle aus.

Daher geht es heute darum, zu beobachten, welche Gefühle bei dir durch die Gedanken hervorgerufen werden.

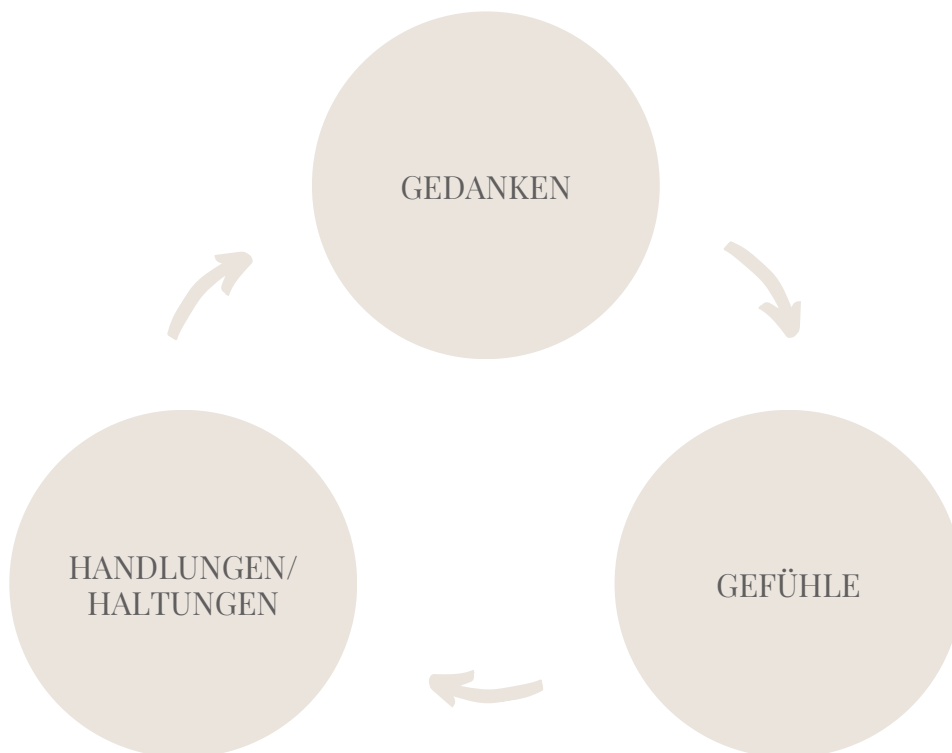
Natürlich haben wir den Fokus im Detox, den Gedanken, die uns eher schwächen und behindern auf die Spur zu kommen. Doch du solltest auch all die anderen Gedanken beobachten und die Gefühle wahrnehmen - also die stärkenden und ermutigenden Gefühle. Als Emotionscoach ist es mir unglaublich wichtig, dass wir alle Emotionen erkennen und verstehen, dass es keine (!) "guten" oder "schlechten" Gefühle gibt. Wir sollten immer mehr in Harmonie mit unseren Emotionen leben - sie zu erkennen ist der aller erste Schritt hierfür.

Stell dir heute gerne wieder Wecker im Laufe des Tages und frage dich dann:

"Welcher Gedanke zeigt sich gerade - und wie fühle ich mich dabei?"

EWIGER KREISLAUF

Unsere Gedanken beeinflussen nicht nur unsere Innenwelt - sie sind massgeblich dafür verantwortlich, wie wir uns fühlen und wie wir uns verhalten. Wenn du deine Gedanken durch die Übungen dieser Woche begonnen hast zu hinterfragen - vielleicht sogar schon anzupassen - dann wirst du merken, wie es sich auf die anderen Bereiche auswirkt.



01

Gedanken formen wir mit aufgrund der Geschichten, die wir uns erzählen. Über uns, über die Welt.

02

Diese Gedankenbilder lösen in uns (oft bekannte) Gefühle aus.

03

Durch diese Gefühle beeinflusst handeln wir oder bilden unsere Meinung/Haltung aus.

challenge

Tag 6

REFLEXION:

WELCHE GEDANKEN UND DAMIT WELCHE GEFÜHLE KONNTEST DU HEUTE BEOBACHTEN?

DEINE REFLEXION

WENN DU AN DIE ERSCHWERENDEN GEDANKEN UND GEFÜHLE DENKST: ÜBERLEGE DIR HIER MIN. 2 MÖGLICHKEITEN, DIESE GEDANKEN ZU VERABSCHIEDEN.

ERKENNTNISSE

WELCHE STÄRKENDEN GEFÜHLE KONNTEST DU BEOBACHTEN?

challenge

Tag 7

KANN DAS WEG?

Wir können unsere Gedanken aktiv beeinflussen! Einmal natürlich dadurch, mit was wir sie füttern (Nachrichten, social media, Gespräche, Selbstgespräche...) und zusätzlich dadurch, dass wir achtsamer aufpassen, welche Gedanken sich in unserer Innenwelt weiter aufhalten.

Gleichzeitig gibt es auch Gedanken, die wir umformulieren sollten. Die Arbeit mit Glaubenssätzen und auch mit dem eigenen Selbst-Verständnis ist Kern meiner Arbeit als Coach. Ich möchte dir an dieser Stelle jedoch auch ein Tool an die Hand geben, dass Du selbst für dich einsetzen kannst.

Probiere heute für dich an einem deiner identifizierten hinderlichen Gedanken einmal Byron Katies Ansatz von "the Work" aus . Nutze die Selbstreflexion auch hier, um für dich zu sehen, wie es für dich wirken konnte.



*Was wärst du ohne diesen Gedanken?
Byron Katie*

THE WORK

Du findest hier die einzelnen Schritte für die Arbeit mit einem "Gedanken". Nimm dir die Zeit und gehe sie Schritt für Schritt durch. Beginne, indem du einen belastenden Gedanken identifizierst, der dich stresst oder blockiert.

01

FRAGE 1: IST DAS WAHR?

Stelle dir die Frage, ob der Gedanke wirklich wahr ist. Dieser Schritt erfordert eine ehrliche Selbstreflexion.

02

FRAGE 2: KANNST DU ABSOLUT SICHER SEIN, DASS ES WAHR IST?

Überprüfe, ob du absolut sicher sein kannst, dass der Gedanke in jeder Situation und zu jeder Zeit IMMER wahr ist und zutrifft.

03

FRAGE 3: WIE REAGIERST DU, WENN DU DIESEN GEDANKEN GLAUBST?

Untersuche die Auswirkungen des Gedankens auf dein emotionales Wohlbefinden, dein Verhalten und deine Beziehungen.

04

FRAGE 4: WER WÄRST DU OHNE DIESEN GEDANKEN?

Stelle dir vor, wie dein Leben ohne den belastenden Gedanken aussehen würde.

05

UMKEHRUNG DES GEDANKENS:

Drehe den ursprünglichen Gedanken um und suche nach Beweisen für die Umkehrung. Wann wahr dieser umgekehrte Gedanke schon wahr? In welchen Situationen?

challenge

Tag 7

**REFLEXION:
WIE ERGING ES DIR MIT DEN FRAGEN?**

DEINE REFLEXION

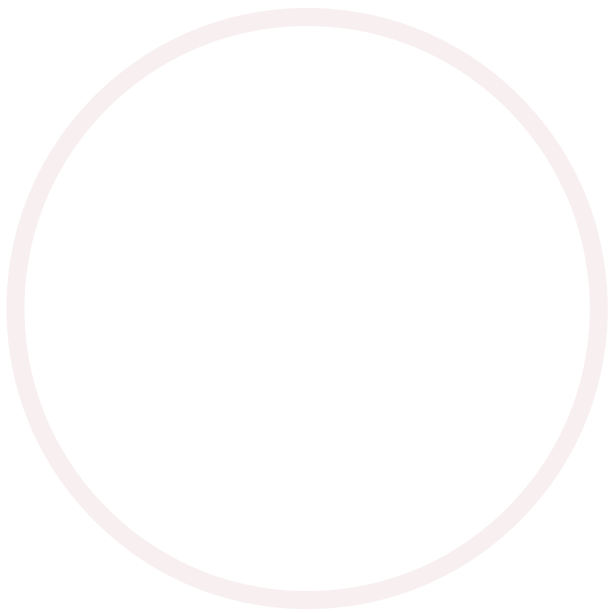
WIE LAUTET DER UMGEKEHRTE GEDANKEN?

ERKENNTNISSE

**WIE WIRD SICH DER NEUE GEDANKE AUF DEIN LEBEN
AUSWIRKEN?**

detox MIND

Was sind deine Erkenntnisse aus dieser Woche? Worauf bist du stolz?

A vertical rectangular box with a light gray background and seven horizontal red lines, designed for writing.A vertical rectangular box with a light gray background and seven horizontal red lines, designed for writing.An empty rectangular box with a dark gray border, intended for a drawing or illustration.A wide horizontal rectangular box with a dark gray border, intended for a drawing or illustration.

Bonus

ÄTHERISCHE ÖLE ZUR UNTERSTÜTZUNG

Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind konzentrierte flüssige Extrakte, die aus Pflanzen gewonnen werden. Sie enthalten die natürlichen Aromastoffe der Pflanzen und werden durch verschiedene Extraktionsmethoden, wie Destillation oder Kaltpressung, gewonnen. Diese Öle sind bekannt für ihre vielfältigen Eigenschaften und haben eine lange Geschichte in der aromatischen Anwendung. In unserem Detox geht es um das Loslassen von Gedanken und Überzeugungen, um das Erkennen von Emotionen und die Ausrichtung auf eine kraftvolle Zukunft. Gefühle werden bei uns im Gehirn vor allem im limbischen System verarbeitet. Genau hier wirken ätherische Öle. Daher können Sie über die Nase in unserem Emotionszentrum wirken - und uns so unterstützen konzentrierter, zufriedener, kraftvoller mit unseren Themen umzugehen. Besonders in unserm Themenbereich sind folgende Öle eine kraftvolle Ergänzung:



- Lavendel: Beruhigend, entspannend, fördert einen erholsamen Schlaf.
- Pfefferminze: Erfrischend, belebend, unterstützt Konzentration und Klarheit.
- Bergamotte: Stimmungsaufhellend, reduziert Stress und Angst.
- Ylang Ylang: Ausgleichend, fördert emotionale Balance und Selbstliebe.
- Sandelholz: Erdend, unterstützt Meditation und spirituelles Wachstum.



DETOX 3 D

21 TAGE FÜR
KLARHEIT UND POWER

Woche 2



zu deiner zweiten Woche im 3d detox

Diese Woche dreht sich alles um deinen Körper.

Nachdem wir uns ja letzte Woche mit Gedanken, Blockaden und blockierenden Haltungen beschäftigt haben, geht es jetzt darum, aus dem Kopf rauszukommen. Rein in unseren Körper. Und auch hier ist es immer wieder faszinierend, dass wir gefühlt alle wissen, was uns gut tun w ü r d e - doch die Umsetzung hinkt hinterher.

lass dich hier gerne durch das begleiten - du kannst es wieder in 3 Varianten downloaden:

- bunt und in Farbe als pdf
- bunt und in Farbe beschreibbar
- schwarz weiss - druckerfreundlich

Wenn du magst, dann teile deine Erfahrungen gerne bei mir im [instagram account - silviaartmann-coaching](#). Damit würdest du nicht nur mir einen Gefallen tun, sondern auch andere inspirieren mitzumachen.

Silvia

In meinen Coachings arbeite ich gerne auch unterstützend mit ätherischen Ölen, da sie einen unschätzbaren Mehrwert bieten. Am Ende findest du hierzu Hinweise, um deine eigenen Ölen zu nutzen.

Vorab ein Wort an Dich

Dieses Workbook dient im Rahmen meiner 21 Tage Detox Challenge als Begleiter für dich.

Es ersetzt in keinem Fall die Begleitung durch Coaches, Therapeut:Innen oder medizinische Fachkräfte. Bitte achte bei allen Übungen auf dich!

Solltest du an Grenzen stoßen, dann sieh es als Einladung an, dir hier Unterstützung zu holen. Niemand ist oder sollte sich alleine fühlen, wenn wir mit Themen konfrontiert sind, die uns alleine überfordern.

Ich wünsche mir sehr, dass diese 21 Tage dir helfen, Gedanken, Verhaltensweisen oder Annahmen loszulassen, die dir nicht gut tun. Denn dann kannst du Neues, Kraftvolles und für dich wirklich Dienliches aufbauen.

Hier noch 5 Punkte, die du berücksichtigen solltest:

1. **Individuelle Bedürfnisse:** Jeder Mensch ist einzigartig, und was für eine Person förderlich sein kann, ist möglicherweise nicht für alle geeignet. Achte darauf, deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu respektieren.
2. **Selbstbeobachtung:** nimm die Challenge auch dazu wahr, dich selbst zu beobachten. Was tut dir gut? Was nicht?
3. **Achtsamkeit:** Sei achtsam gegenüber deinem eigenen Wohlbefinden. Wenn du dich unwohl fühlst oder Bedenken hast, dann lass die Übung aus .
4. **Verantwortung:** Bitte übernimm zu jeder Zeit die Verantwortung für dich. Für deine Grenzen. Für deine Gesundheit. Für deine Entwicklung.
5. **Selbstreflexion:** Die Challenge beinhaltet Elemente der Selbstreflexion. Falls du während dieser Zeit auf persönliche Themen stößt, die schwerwiegend sind, dann suche dir bitte Unterstützung.

Diese Woche geht es um unseren Körper -

bitte beachte, dass ich keine Ärztin bin und nur aus meiner Sicht spreche. Deine Gesundheit sollte daher immer bei Problemen, Krankheiten oder Erschwernissen medizinisch abgeklärt werden.

DETOX WOCHEN: BODY

Ein bewusstes Verständnis und eine positive Verbindung zum eigenen Körper sind essenziell für das Wohlbefinden von Seele und Geist. In unserer hektischen Welt, die oft von äußeren Einflüssen geprägt ist, neigen wir dazu, den Dialog mit unserem eigenen Körper zu vernachlässigen. Genau das ist jedoch wichtig, um uns fit für Neues zu machen:

1. Die Sprache des Körpers verstehen:

Unser Körper kommuniziert ständig mit uns, manchmal auf subtile, aber bedeutsame Weise. Ein starkes Körperbewusstsein ermöglicht es uns, diese Signale zu erkennen und zu interpretieren. Von körperlichen Empfindungen bis hin zu emotionalen Reaktionen - der Körper spricht eine eigene Sprache. Ein aufmerksames Zuhören fördert das Verständnis für unsere Bedürfnisse und ermöglicht eine gezieltere Selbstfürsorge.

2. Die Verbindung zwischen Körper und Emotionen:

Körper und Emotionen sind eng miteinander verbunden. Ein Knoten im Magen, Verspannungen im Nacken - oft spiegeln sich emotionale Zustände in körperlichen Empfindungen wider. Ein starkes Körperbewusstsein ermöglicht es uns, diesen Zusammenhang zu erkennen. Indem wir uns unserer körperlichen Empfindungen bewusst sind, können wir tiefer in unsere emotionalen Zustände eintauchen und besser mit ihnen umgehen.

3. Selbstakzeptanz und Selbstliebe fördern:

Ein positives Körperbewusstsein ist grundlegend für Selbstakzeptanz und Selbstliebe. Der Körper ist ein einzigartiges, individuelles Instrument, das uns durch das Leben trägt. Durch Achtsamkeit gegenüber unserem Körper lernen wir, ihn nicht als Objekt der Kritik, sondern als Quelle der Selbstliebe zu betrachten. Diese positive Einstellung zum eigenen Körper ist eine Grundlage für ein gesundes Selbstwertgefühl.

DETOX WOCHEN: BODY

FOKUS BEREICH: BODY

5. Stressreduktion und Entspannung:

Ein starkes Körperbewusstsein ist ein Schlüssel zur Stressbewältigung. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken können wir körperliche Spannungen lösen und den Geist beruhigen. Die bewusste Wahrnehmung des Körpers ermöglicht es uns, Stressquellen zu identifizieren und aktiv entgegenzuwirken. Dies hast du ja in der ersten Woche schon erlebt.

Auch in unserem Körper und unserem Umgang mit ihm haben sich oft Routinen eingeschlichen, die einen Neustart erschweren. Genau hierum geht in dieser zweiten 3d detox Woche!

challenge

Tag 8

FOKUS BEREICH: BODY

Starting Point

Du und dein Körper - ihr geht schon dein ganzes Leben gemeinsam durch diese Welt. Und je nach deinen Erfahrungen, deinen eigenen Haltungen habt ihr schon eine ganz individuelle Geschichte zusammen geschrieben.

Heut am ersten Tag geht es zum Start in die Woche um die Bewusstwerden. Wie in allen Bereichen gilt auch hier: um etwas zu verändern oder loszulassen, müssen wir es uns erst bewusst machen oder dessen bewusst sein!

Nimm dir heute im Laufe des Tages Zeit für 2 Fragestellungen:

1. Wenn ich an meinen Körper und mich denke, welche Gedanken und Geschichten kommen mir sofort ins Bewusstsein? Was läuft besonders gut? Wo sehe ich Herausforderungen?
2. Stell dir gerne wieder 3-5 Timmer im Laufe des Tages und nimm in den kommenden 90 Sekunden deinen Körper bewusst wahr. Was genau spürst du?

DEINE NOTIZEN

challenge

Tag 8

REFLEXION:

WIE VERLIEF DIE BEWUSSTE KONTAKTAUFNAHME ZU DEINEM KÖRPER? WAS KONNTEST DU SPÜREN?

DEINE REFLEXION

WELCHE HINDERNISSE HABEN SICH HEUTE HIER AUFGETAN?

BEOBACHTUNGEN & LÖSUNGEN

WOHER KENNST DU DAS?

challenge

Tag 9

FOKUS BEREICH: BODY

Die Hydratationsoffensive:

Warum ist Wasser so wichtig für die mentale Gesundheit?

- Gehirnfunktion: Unser Gehirn besteht zu etwa 75% aus Wasser. Wenn wir nicht ausreichend hydratisiert sind, kann dies zu Konzentrationsproblemen, Gedächtnisstörungen und einer beeinträchtigten kognitiven Leistung führen.
- Stimmung und Emotionen: Dehydration kann sich negativ auf deine Stimmung auswirken. Studien zeigen, dass selbst milde Dehydration zu Reizbarkeit und schlechter Laune führen kann.
- Stressbewältigung: Wasser tritt auch als natürlicher Stresspuffer auf. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann helfen, Stresssymptome zu reduzieren und das emotionale Gleichgewicht zu unterstützen.

WASSER IST DEIN POWERTOOL!

Wieviel trinkst du über den Tag verteilt?

Was ist für heute dein "Wässerungs-"Ziel?

DEINE NOTIZEN

challenge

Tag 9

FOKUS BEREICH: BODY

Die Hydratationsoffensive:

Generell wird empfohlen, dass Erwachsene täglich etwa 2 bis 3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, wobei dies je nach individuellen Bedürfnissen, Aktivitätsniveau, Klima und Gesundheitszustand variieren kann.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Wasseraufnahme nicht nur durch Getränke erfolgen sollte, sondern auch durch wasserreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse. Der Durst ist ein zuverlässiger Indikator dafür, wann Wasser benötigt wird, und eine ausgewogene Ernährung trägt ebenfalls zur Flüssigkeitszufuhr bei.

*day one or one day
you decide*

Da wir allerdings meist zu wenig trinken hier ein paar Tipps für heute:

- trinke morgens nach dem Aufstehen gleich 500ml lauwarmes Wasser, am besten mit Zitrone
- stell immer eine volle Trinkflasche an deinen Arbeitsplatz
- wenn du viel im Auto unterwegs bist: auch hier immer Wasser dabei haben
- arbeite gerne wieder mit timern zur Erinnerung
- achte die nächsten Tagen ganz bewusst, was und wieviel du trinkst

Übrigens gibt es unterschiedliche Aussagen, ob Kaffee dazu zählen sollte oder eher Wasser aus dem Körper treibt ;-)

Wichtig: DEIN Körper weiss, wann ihm Wasser fehlt. Fang heute direkt an wieder ein Körpergefühl zu verstärken, um diese Signale wahrzunehmen

challenge

Tag 9

REFLEXION:

WIE GUT KONNTEST DU HEUTE MEHR WASSER TRINKEN?

DEINE REFLEXION

WAS GENAU HAT DICH VIELLEICHT ABGEHALTEN?

BEOBACHTUNGEN

WAS KÖNNTEST DU ANDERS MACHEN?

challenge

Tag 10

FOKUS BEREICH: BODY

Bewegung und Emotionen sind miteinander verflochten, Unser Körper ist nicht nur ein mechanisches System, sondern ein lebendiges Kunstwerk, das durch jede Bewegung Emotionen zum Ausdruck bringt und beeinflusst.

1. Endorphine - Die Glückshormone in Bewegung:

Bewegung setzt eine Welle von chemischen Reaktionen frei, darunter die berühmten Endorphine. Diese körpereigenen Glückshormone sind nicht nur natürliche Schmerzmittel, sondern auch Stimmungsaufheller. Ob beim Laufen, Tanzen oder Yoga – je intensiver die Bewegung, desto mehr Endorphine werden freigesetzt. Ein regelmäßiges Workout kann daher dazu beitragen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern

2. Stressabbau und Entspannung:

Bewegung wirkt wie ein Balsam für die Seele, besonders in stressigen Zeiten. Die körperliche Anstrengung aktiviert das parasympathische Nervensystem, das für die Entspannung verantwortlich ist. Ob beim Joggen, Schwimmen oder Spaziergehen – Bewegung ermöglicht es dem Körper, sich von aufgestautem Stress zu befreien und in einen entspannten Zustand zu gleiten.

Dein Körper spricht immer -
hörst du zu?

challenge

Tag 10

FOKUS BEREICH: BODY

3. Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein:

Jede sportliche Errungenschaft, sei es das Überwinden einer neuen Distanz oder das Erlernen einer komplexen Bewegung, stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Dieses Gefühl, etwas zu erreichen, hat direkte Auswirkungen auf unser Selbstbewusstsein und unsere emotionale Stabilität. Bewegung schafft Raum für persönliches Wachstum und positive Selbstreflexion.

4. Kreativität und mentale Klarheit:

Bewegung öffnet nicht nur die Muskeln, sondern auch den Geist. Der Fluss von Sauerstoff und Blut während körperlicher Aktivität verbessert die Gehirnfunktion und fördert die Kreativität. Viele Menschen erleben, dass ihre besten Ideen während eines Spaziergangs oder nach einem Workout entstehen. Bewegung schafft den Raum für mentale Klarheit und innovative Gedanken.

5. Emotionale Ausdruckskraft durch Bewegung:

Unser Körper ist eine Leinwand, auf der Emotionen gemalt werden. Bewegung ermöglicht uns, Emotionen nicht nur zu fühlen, sondern auch auszudrücken. Ein ausdrucksstarker Tanz, ein kraftvolles Laufen oder ruhige Yoga-Posen können dazu beitragen, unterdrückte Emotionen freizusetzen und den emotionalen Ausdruck zu fördern.

challenge

Tag 10

FOKUS BEREICH: BODY

Fazit: move it!

Der Zusammenhang zwischen Bewegung und Emotionen zeigt uns, dass der Weg zu einem ausgeglichenen und glücklichen Leben oft durch die Bewegung unseres Körpers führt. Ob im Tanz der Freude oder im ruhigen Fluss der Meditation – die Bewegung ist ein Geschenk, das Körper, Seele und Geist in Einklang bringt.

Heute geht es darum all das zu bemerken, was dich daran hindert, in Bewegung zu kommen.

Versuche dich heute mal über dein übliches Maß hinaus zu bewegen - in welcher Form auch immer. Und dann starte deinen eigenen Beobachtungsprozess.

challenge

TAG 10

Bewegung findet bei den meisten nur noch im Rahmen des eigenen "Normals" statt. Wenn du von Natur aus ein Bewegungsdrang hast und dich gerne täglich viel in Bewegung bringst - GRATULATION. Wenn nicht, dann schau heute ganz bewusst hin, welche Blockaden deine Bewegung behindern!

01

WELCHE AKTIVITÄT UND BEWEGUNG HAST DU HEUTE GEHABT?

AKTIVITÄT

GEFÜHLE/GEDANKEN

02

WAS HAT DICH DAVON ABGEHALTEN HEUTE ÜBER DEIN NORMALES MASS HINAUS IN BEWEGUNG ZU KOMMEN?

GEDANKEN

LÖSUNG

challenge

Tag 10

**REFLEXION:
WIE LEICHT FIEL ES DIR, HEUTE DEINEN KÖRPER ZU
BEWEGEN?**

DEINE REFLEXION

WELCHE MUSTER SIND DIR AUFGEFALLEN?

ERKENNTNISSE

WELCHE BLOCKADEN DÜRFEN GEHEN?

challenge

Tag 11

FOKUS BEREICH: BODY

Bei vielen Menschen haben Vorsätze etwas mit Sport, Bewegung und Ernährung zu tun.

Doch sich einfach nur vorzunehmen, sich ab sofort anders zu verhalten und "nur noch" gesund zu essen wird bei den meisten von uns nie funktionieren.

Und genau darum geht es mir in dieser Woche -

hinzuschauen, was gehen darf, damit du das, was du für dich wirklich umsetzen willst auch tust.

Natürlich dürfen wir auf der einen Seite verstehen, wie unser Körper funktioniert und was er braucht - also Ernährungsbildung. Andererseits darfst du hinschauen, was dich davon abhält dein Wissen in die Tat umzusetzen.

Hier ein paar Fakten zum Thema Ernährung, die auch in Coachings immer wieder relevant sind:

Nährstoffe für unser Gehirn: Unser Gehirn benötigt eine Vielzahl von Nährstoffen, um optimal zu funktionieren. Omega-3-Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien tragen nicht nur zur kognitiven Leistung bei, sondern können auch vor Entzündungen schützen, die mit psychischen Erkrankungen in Verbindung stehen.

Darm-Hirn Achse: Der Darm wird oft als "zweites Gehirn" bezeichnet, da er eng mit dem zentralen Nervensystem verbunden ist. Eine gesunde Darmflora, gefördert durch eine ausgewogene Ernährung mit Ballaststoffen und probiotischen Lebensmitteln, kann positive Auswirkungen auf die Stimmung und Stressbewältigung haben.

challenge

Tag 11

FOKUS BEREICH: BODY

Blutzuckerspiegel und Stimmung: Der Blutzuckerspiegel beeinflusst nicht nur unseren Energiehaushalt, sondern auch unsere Stimmung. Durch eine ausgewogene Ernährung mit komplexen Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten können wir stabile Blutzuckerspiegel aufrechterhalten und emotionale Schwankungen reduzieren.

Entzündungshemmende Ernährung: Chronische Entzündungen im Körper werden mit vielen psychischen Erkrankungen in Verbindung gebracht. Eine entzündungshemmende Ernährung, reich an Obst, Gemüse, Nüssen und Fisch, kann dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren und das Risiko für depressive Symptome zu mindern.

Für heute: Reduziere heute ganz bewusst

- Zucker oder
- Koffein

Nimm einfach nur wahr, wie es dir damit geht.

DU UND DEINE ERNÄHRUNG - NOTIERE DEINE GEDANKEN

challenge

Tag 10

**REFLEXION:
KONNTEST DU HEUTE GUT AUF ZUCKER/KOFFEIN
VERZICHTEN? WIE IST ES DIR ERGANGEN?**

DEINE REFLEXION

**WAS WAREN HINDERNISSE UND WO NIMMST DU HIER
MUSTER WAHR, DIE DU KENNST?**

ERKENNTNISSE

**WAS DAVON BEHINDERT DICH HEUTE NOCH UND DARF
GEHEN?**

challenge

Tag 11

FOKUS BEREICH: BODY

Wie gerne schaust du dich im Spiegel an?

Also so richtig und ganz - ohne Kleidung. Nur du und dein Blick auf dich.

Wir alle haben eine verzerrte Wahrnehmung von unserem Körper - und leider oft nicht positiv.

Schau heute doch mal hin - doch hierbei sind einige Rahmenbedingungen wichtig:

nimm dir bewusst Zeit

suche dir einen sicheren Platz, an dem du für den Moment ungestört bist

schau dir selbst in die Augen

schau dich an

Alle Gedanken, Sätze, die jetzt hochkommen - nimm sie nur wahr.

Wir sind alle nicht immer vollumfänglich mit uns zufrieden -

doch kannst du dich annehmen, liebevoll anschauen?

WICHTIG:

Gerade wenn es um unseren Körper geht, sind wir oft auch gesellschaftlich mit Bildern gefüttert worden, die uns schwächen. Wenn du selbst merkst, dass du bei deinem eigenen Körperbild und dem Umgang mit ihm tiefe Wunden hast, dann suche bei Bedarf professionelle Hilfe. Therapeuten, Psychologen oder Ernährungsberater können unterstützen, wenn negative Selbstbildgedanken tief verwurzelt sind.

challenge

Tag 11

FOKUS BEREICH: BODY

WIE KONNTEST DU DICH WAHRNEHMEN?

AFFIRMATIONEN

Affirmationen können ein mächtiges Werkzeug zur Veränderung von Denkmustern sein. Ersetze negative Selbstgespräche durch positive Affirmationen. Sage dir selbst liebevolle und unterstützende Sätze, die dein Selbstwertgefühl stärken. Dieser einfache, aber effektive Ansatz kann dazu beitragen, die Wahrnehmung des eigenen Körpers positiv zu beeinflussen. Dazu morgen noch mehr!

Bei tiefliegenden Glaubenssätzen bitte auch hier vertrauensvoll an Expert:Innen wenden, dich unterstützen können!

challenge

Tag 11

**REFLEXION:
WIE ERGING ES DIR MIT DER AUFGABE HEUTE?**

DEINE REFLEXION

**HALTE FEST, WAS DIR SELBST HEUTE AUFGEFALLEN IST -
WELCHE MUSTER KONNTEST DU ERKENNEN?**

ERKENNTNISSE

**WO DARFST DU LIEBEVOLL HINSCHAUEN UND ES
VERABSCHIEDEN?**

challenge

Tag 12

FOKUS BEREICH: BODY

Let's talk Pausen!

In unserer hektischen Welt, in der die ständige Erreichbarkeit und der Druck zur Produktivität oft im Vordergrund stehen, gerät die Bedeutung von Pausen und ausreichendem Schlaf oft aus dem Blickfeld. Doch diese scheinbar simplen Aspekte spielen eine entscheidende Rolle in unserem Streben nach einem erfüllten und gesunden Leben.

Pausen sind mehr als nur kurze Unterbrechungen im Arbeitsalltag. Sie sind regelrechte Energiequellen, die es uns ermöglichen, Klarheit zu gewinnen, Stress abzubauen und unsere Produktivität zu steigern. In diesen Momenten der Ruhe können wir uns von festgefahrenen Denkmustern lösen, neue Perspektiven entdecken und unsere inneren Ressourcen aktivieren.

"Was keine Pause kennt, ist nicht dauerhaft."
ovid

Auch der Schlaf ist mehr als Regeneration. In dieser Phase finden nicht nur Reparaturprozesse im Körper statt, sondern auch das Gehirn sortiert Erlebtes, stärkt das Gedächtnis und bereitet uns auf neue Herausforderungen vor. Es geht nicht nur um die Dauer des Schlafs, sondern auch um die Qualität. Ein tiefer, erholsamer Schlaf ist entscheidend für unsere kognitive Funktion, emotionale Stabilität und physische Gesundheit

challenge

Tag 12

FOKUS BEREICH: BODY

Pausen und Schlaf sind keine Luxusgüter, sondern essentielle Bestandteile eines erfüllten Lebens. In der Kunst der Selbstfürsorge liegt die Schlüsselkomponente für nachhaltige Lebensfreude und persönliches Wachstum. Indem wir bewusst Pausen in unseren Alltag integrieren und unserem Schlaf die Bedeutung zusprechen, die er verdient, schaffen wir die Grundlage für ein ausgewogenes, gesundes und erfülltes Leben.

WIE LEBST DU BISHER PAUSEN UND ERHOLSAMEN SCHLAF?

Heute stelle dir wieder 3-5 timer über den Tag verteilt. Bei jedem Klingeln mache 5-10 Minuten Pause.

Beobachte, was es mit dir macht.

Welche Gedanken kommen auf?

Welche Gefühle machen sich breit.

challenge

Tag 12

REFLEXION:

WIEVIELE PAUSEN HAST DU HEUTE GEMACHT? WIE WIRKTE SICH DAS AUS?

DEINE REFLEXION

WELCHE RITUALE HAST DU ABENDS, BEVOR DU EINSCHLÄFST?

ERKENNTNISSE

WELCHE MUSTER ERKENNST DU, DIE DEINER ERHOLUNG UND AUCH KREATIVITÄT IM WEG STEHEN?

challenge

Tag 13

FOKUS BEREICH: BODY

Unser Wunderwerk Körper arbeitet täglich für uns und so oft unbeachtet. Vorallem unseren Atem messen wir in der Regel kaum oder gar keine Beachtung bei. Dabei kannst du über den Atem so unglaublich viel erreichen.

Der Atem ist mehr als nur eine automatische Funktion des Körpers. Er ist die Brücke zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein. Durch bewusste Atemübungen können wir den Stressreaktionen des Körpers entgegenwirken. Tiefes und langsames Atmen aktiviert das parasympathische Nervensystem, was zu einer Entspannung von Körper und Geist führt.

Die Sauerstoffversorgung ist entscheidend für die Gesundheit der Zellen. Atemarbeit verbessert die Sauerstoffaufnahme und fördert damit die Zellregeneration. Dies kann positive Auswirkungen auf den gesamten Körper haben

Er kommt und er geht -
in unserem Atem zeigt sich der Rhythmus des Lebens

Für heute:

Achte heute ganz bewusst auf deinen Atem.

Wann durfte er frei fließen?

Wann hast du den Atem angehalten?

Wann hast du schnell und hektisch geatmet und wann tief und entspannt?

Am besten arbeitest du auch heute wieder mit -
TIMERN!

challenge

Tag 13

FOKUS BEREICH: BODY

WAS KONNTEST DU WAHRNEHMEN?

ATEM

Nimm dir einen Moment für diese Übung.

Du brauchst hierfür eine Stoppuhr (gerne auch im Handy) Vielleicht mag sogar jemand für dich die Zeit messen.

Zeit: 1 min

1. Durchlauf - atme in deinem normalen Tempo und Tiefe. Wieviele Atemzüge (ein- und ausatmen) hast du geatmet?
2. Durchlauf: nun atme bewusst tiefer und mit der Intention die Atemzüge zu reduzieren. Wieviele Atemzüge in der Minute hattest du? Mit welchem Gefühl hat dich dieser 2. Durchgang zurückgelassen?

challenge

Tag 13

REFLEXION:

LASSE DEN TAG REVUE PASSIEREN - WIE BEWUSST HAST DU HEUTE GEATMET?

DEINE REFLEXION

WELCHE ERKENNTNISSE HABEN SICH ERGEBEN, WENN DU DIR MOMENTE ANSCHAUST, IN DENEN DER ATMEN NICHT FREI FLIESSEN KONNTE

ERKENNTNISSE

WAS DARFST DU LOSLASSEN?

challenge

Tag 14

DU ENTSCHEIDEST

Wie können wir mit unserem Körper und unserem Geist (Woche 1) zusammenarbeiten, um uns selbst in emotionale Zustände zu bringen, die für uns kraftvoll und hilfreich sein?

Die Emotionale Triadenpsychologie von Tony Robbins basiert auf der Überzeugung, dass Emotionen, Gedanken und Verhalten eng miteinander verbunden sind und einen tiefgreifenden Einfluss auf unser Leben haben. Ändert man eine, beeinflusst das die anderen. Zum Beispiel kann eine bewusste Veränderung der Physiologie (Körper) zum Beispiel durch tiefe Atmung oder Bewegung den emotionalen Zustand positiv beeinflussen und den Fokus auf positive Aspekte lenken.

Du kannst an jedem dieser 3 Punkte ansetzen, um eine emotionale Veränderung zu bewirken.

Diese Selbstwirksamkeit ist für mich und auch meine Arbeit so zentral. Denn damit werden wir nicht mehr gelebt, sondern leben selbst und entscheiden selbst.

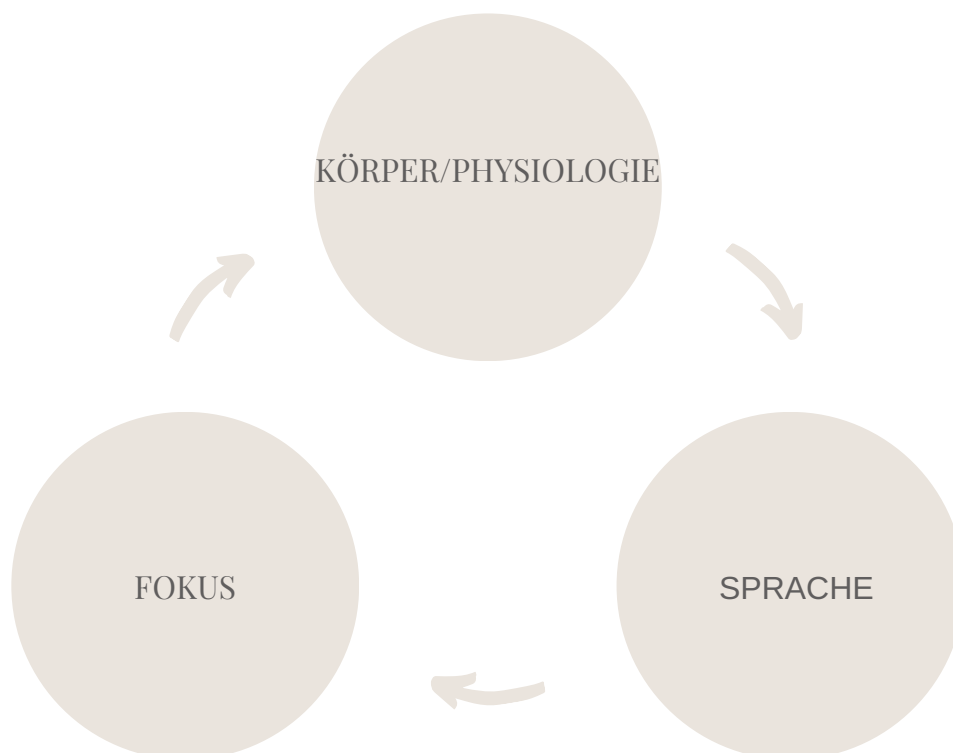
Schau dir die nächste Seite an und schreibe dir auf, was dir noch im Weg steht in den 3 Bereichen, um wieder etwas weiterzukommen.

*„It's not knowing what to do,
it's doing what you know.“*

Tony Robbins

TRIADENPSYCHOLOGIE VON TONY ROBBINS

Wenn wir die Wechselwirkungen zwischen Physiologie, Fokus und Sprache verstehen und aktiv nutzen, können wir die Kontrolle über unser emotionales Erleben übernehmen.



01

Veränder deinen Stand, tanze, renne, laufe und dein Blickwinkel ändert sich

02

wie du über die Welt redet (im Inneren oder im Außen) beeinflusst, wie du zu ihr stehst.

03

worauf du deinen Fokus richtest, dort fließt deine Energie und Aufmerksamkeit hin

challenge

Tag 14

**REFLEXION:
WIE ERGING ES DIR MIT DEN FRAGEN?**

DEINE REFLEXION

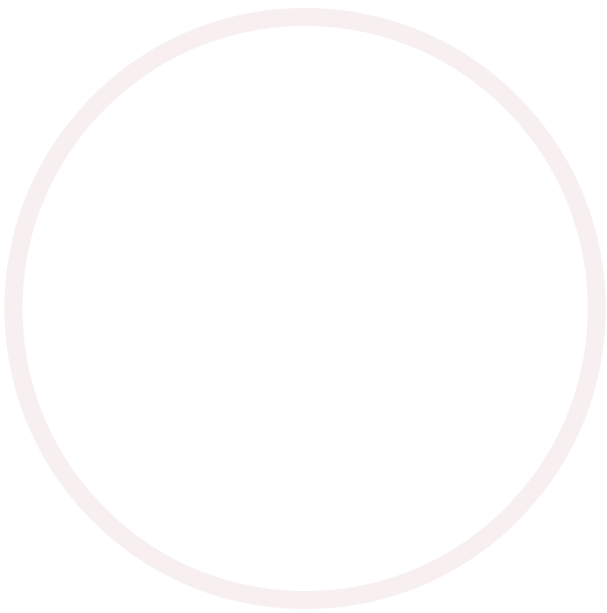
WIE LAUTET DER UMGEKEHRTE GEDANKEN?

ERKENNTNISSE

**WIE WIRD SICH DER NEUE GEDANKE AUF DEIN LEBEN
AUSWIRKEN?**

detox MIND

Was sind deine Erkenntnisse aus dieser Woche? Worauf bist du stolz?

A vertical rectangular box with horizontal red lines, intended for writing.A vertical rectangular box with horizontal red lines, intended for writing.A vertical rectangular box with a dark border, intended for writing.A wide horizontal rectangular box with a dark border, intended for writing.

Bonus

ÄTHERISCHE ÖLE ZUR UNTERSTÜTZUNG

Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind konzentrierte flüssige Extrakte, die aus Pflanzen gewonnen werden. Sie enthalten die natürlichen Aromastoffe der Pflanzen und werden durch verschiedene Extraktionsmethoden, wie Destillation oder Kaltpressung, gewonnen. Diese Öle sind bekannt für ihre vielfältigen Eigenschaften und haben eine lange Geschichte in der aromatischen Anwendung. In unserem Detox geht es um das Loslassen von Gedanken und Überzeugungen, um das Erkennen von Emotionen und die Ausrichtung auf eine kraftvolle Zukunft. Gefühle werden bei uns im Gehirn vor allem im limbischen System verarbeitet. Genau hier wirken ätherische Öle. Daher können Sie über die Nase in unserem Emotionszentrum wirken - und uns so unterstützen konzentrierter, zufriedener, kraftvoller mit unseren Themen umzugehen.

Besonders in unserem Themenbereich sind folgende Öle eine kraftvolle Ergänzung:



- Lavendel: Beruhigend, entspannend, fördert einen erholsamen Schlaf.
- Balance® : ausbalancierend, erdend
- Zitronengross: Loslassen und Regeneration
- Zitrone: motiviert zur Umsetzung
- Rosmarin: Konzentration und Fokus



DETOX 3 D

21 TAGE FÜR
KLARHEIT UND POWER

Woche 3



zu deiner dritten und damit letzten Woche im 3d detox

Diese Woche dreht sich alles um die Seele. Alles, was sich außerhalb des Körpers und des Geistes befindet - du kannst es auch Herz nennen. Wobei hier natürlich nicht dein physisches Herz gemeint ist, sondern deine Herzensthemen.

Die letzten Wochen ging es um dein Gehirn, deine Gedanken, Blockaden und Glaubenssätze. Dann haben wir uns deinen Körper, deine Gewohnheiten und somit auch die Verarbeitung all dessen angeschaut. Du bist eingestiegen und hast dir hier bewusst gemacht,

was dir weiterhin gut tut und was du loslassen kannst.

Nun schauen wir uns gemeinsam die 3. Ebene an. Lass dich hier gerne durch das Workbook begleiten - du kannst es wieder in 3 Varianten downloaden:

- bunt und in Farbe als pdf
- bunt und in Farbe beschreibbar
- schwarz weiss - druckerfreundlich

Wenn du magst, dann teile deine Erfahrungen gerne bei mir im [instagram account - silviaartmann-coaching](#). Damit würdest du nicht nur mir einen Gefallen tun, sondern auch andere inspirieren mitzumachen.

Silvia

In meinen Coachings arbeite ich gerne auch unterstützend mit ätherischen Ölen, da sie einen unschätzbaren Mehrwert bieten. Am Ende findest du hierzu Hinweise, um deine eigenen Ölen zu nutzen.

Vorab ein Wort an Dich

Dieses Workbook dient im Rahmen meiner 21 Tage Detox Challenge als Begleiter für dich.

Es ersetzt in keinem Fall die Begleitung durch Coaches, Therapeut:Innen oder medizinische Fachkräfte. Bitte achte bei allen Übungen auf dich!

Solltest du an Grenzen stoßen, dann sieh es als Einladung an, dir hier Unterstützung zu holen. Niemand ist oder sollte sich alleine fühlen, wenn wir mit Themen konfrontiert sind, die uns alleine überfordern.

Ich wünsche mir sehr, dass diese 21 Tage dir helfen, Gedanken, Verhaltensweisen oder Annahmen loszulassen, die dir nicht gut tun. Denn dann kannst du Neues, Kraftvolles und für dich wirklich Dienliches aufbauen.

Hier noch 5 Punkte, die du berücksichtigen solltest:

1. **Individuelle Bedürfnisse:** Jeder Mensch ist einzigartig, und was für eine Person förderlich sein kann, ist möglicherweise nicht für alle geeignet. Achte darauf, deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu respektieren.
2. **Selbstbeobachtung:** nimm die Challenge auch dazu wahr, dich selbst zu beobachten. Was tut dir gut? Was nicht?
3. **Achtsamkeit:** Sei achtsam gegenüber deinem eigenen Wohlbefinden. Wenn du dich unwohl fühlst oder Bedenken hast, dann lass die Übung aus .
4. **Verantwortung:** Bitte übernimm zu jeder Zeit die Verantwortung für dich. Für deine Grenzen. Für deine Gesundheit. Für deine Entwicklung.
5. **Selbstreflexion:** Die Challenge beinhaltet Elemente der Selbstreflexion. Falls du während dieser Zeit auf persönliche Themen stößt, die schwerwiegend sind, dann suche dir bitte Unterstützung.

DETOX WOCH**3**: SOUL

In unserem Alltag - Arbeit, evt. Familie und Kinder, Haushalt, soziale Verpflichtungen und vieles mehr - gerät die Pflege unserer seelischen Gesundheit oft in den Hintergrund. Doch genau wie der Körper benötigt auch die Seele eine regelmäßige Reinigung und Pflege. Die nächsten 7 Tage geht es darum, auch auf dieser Ebene aufzuräumen - es darf auch hier Klarheit einziehen, um ein erfülltes und ausgeglichenes Leben zu führen. Seelisches Detox ist keine Luxusübung, sondern eine essenzielle Praxis für ein erfülltes Leben. Indem wir uns um unsere seelische Gesundheit kümmern, legen wir den Grundstein für ein Leben in Balance, Gelassenheit und innerer Harmonie.

Was ist denn nun die Seele, über die ich hier mit dir reden möchte?

In der Psychologie wird die Seele häufig als die psychische oder spirituelle Dimension des Menschen betrachtet. Sie umfasst Aspekte wie Selbstbewusstsein, Emotionen, Denkprozesse und individuelle Persönlichkeitsmerkmale. Abseits traditioneller oder wissenschaftlicher Ansätze betrachte ich selbst die Seele als der tiefste, authentischste Kern einer Person. Sie repräsentiert die Essenz, die uns einzigartig macht, und kann mit innerer Weisheit, Intuition und Lebenssinn in Verbindung gebracht werden.

Schreib nun doch einmal auf, was DU unter Seele verstehst:

NOTES

challenge

Tag 15

FOKUS BEREICH: SOUL

Heute starten wir direkt mit einem Thema, dass dich direkt in deine Seele führen kann: FLOW

Der Begriff ist ob bekannt, doch was bedeutet es, "im flow" zu sein?

Der Begriff "Flow" wurde vom Psychologen Mihály Csíkszentmihályi geprägt und beschreibt einen mentalen Zustand, in dem eine Person vollständig in eine Tätigkeit vertieft ist, sodass sie die Zeit vergisst und ein Gefühl von völliger Kontrolle und Zufriedenheit erlebt. Flow kann in verschiedenen Bereichen erlebt werden, sei es beim Arbeiten, Sport treiben, Musizieren oder anderen passionierten Tätigkeiten. Um diesen optimalen Zustand zu erreichen, müssen die Herausforderungen anspruchsvoll genug sein, um Engagement zu fördern, aber nicht so überwältigend, dass Frustration entsteht. Diesen Korridor gilt es zu entdecken!

FLOW ALS WEGWEISER

Wann warst oder bist du selbst im flow? Wann vergisst du die Zeit?

Was genau tust du? Mit wem? Wo?

Was hindert dich daran, öfter in diesen Zustand zu kommen?

DEINE NOTIZEN

challenge

Tag 15

REFLEXION:

**HALTE NOCH EINMAL FEST, WANN DU SELBST DIE ZEIT VERGISST
- WAS SIND DEINE RAHMENBEDINGUNGEN/THEMEN?**

DEINE REFLEXION

**WAS HINDERT DICH DARAN, ÖFTER IN DIESEN ZUSTAND
EINZUTAUCHEN?**

**ERKENNST DU MUSTER?
KANNST DU DIESE VERÄNDERN? WIE GENAU?**

challenge

TAG 16

FOLGE DER FREUDE 😊

Was sich oft so leicht anhört, ist für viele von uns kompliziert geworden. Oder haben wir es dazu gemacht? Nutze den Tag heute und erkunde deine Leidenschaft, deine Freude. Was genau sind Tätigkeiten, Umstände, Menschen, die dir Freude bringen? Wie genau fühlt sich das für dich an? Spür mal wirklich nach!!!!

01 FOLGE DER FREUDE

TÄTIGKEITEN BERUFLICH

INTERESSEN

02 FOLGE DER ENERGIE

MENSCHEN

UMFELD

challenge

Tag 16

REFLEXION:

DU UND DIE FREUDE - WAS DURFTE SICH HEUTE ZEIGEN?

DEINE REFLEXION

WAS HINDERT DICH IM ALLTAG DARAN, HIER ÖFTER DER FREUDE ZU FOLGEN? LAUSCHE DEINEN GEDANKEN UND GLAUBENSÄTZEN!

ERKENNTNISSE

WELCHE DAVON KANNST DU SELBST ZIEHEN LASSEN?

challenge

Tag 17

FOKUS BEREICH: SOUL

Lass uns heute kreativ werden.

Der Begriff "Kreativität" leitet sich vom lateinischen Wort "creare" ab, was "erschaffen" oder "erschaffen werden" bedeutet. Heute geht es darum, dass DU DEINE Kreativität mal fließen lässt.

Unsere Seele, unsere Leidenschaft - selten finden wir sie in altbekanntem, routinierten oder gar ausschließlich im Kopf. Daher ist es so wichtig, Raum zu schaffen, für diese Art des Ausdruckst, des Wirkens.

Viele von uns sind im Büro und mit dem Kopf täglich stark beschäftigt. Hinter der kreativen Selbstentfaltung verbirgt sich die kraftvolle Botschaft, dass jeder Mensch ein Schöpfer seines eigenen Lebens ist. Heute geht es darum, deine Seele lachen zu spüren:

suche dir etwas aus, dass dich innerlich und äußerlich strahlen lässt!

Und doch verbergen sich hier oft Blockaden - Ängste vor Urteil, Perfektionismus oder Selbstzweifel oder "das geht nicht", "keine Zeit", "unnützt" können uns abhalten.

Suche dir für heute ein kleines, feines kreatives Projekt aus. Etwas, dass du machen WILLST ohne es zu MÜSSEN.

ICH WERDE HEUTE:

challenge

Tag 17

**REFLEXION:
WIE ERGING ES DIR MIT DER AUFGABE HEUTE?**

DEINE REFLEXION

**HALTE FEST, WAS DIR SELBST HEUTE AUFGEFALLEN IST -
WELCHE MUSTER KONNTEST DU ERKENNEN?**

ERKENNTNISSE

**WOHER KENNST DU DAS?
UND WAS HAT DIR SCHON GEHOLFEN?**

challenge

Tag 18

FOKUS BEREICH: SOUL

"Die Seele wandert in das, wovon sie träumt."
Khalil Gibran

Unsere Seele redet mit uns - davon bin ich überzeugt.

Doch sie redet leise. Sie ist die Stimme der Intuition, das leise Flüstern, dass du nur wahrnehmen kannst, wenn du wirklich lauscht, das Gefühl in der Magengegend, dass auftaucht und wieder verschwindet, wenn es nicht bemerkt wird.

Heute wollen wir lauschen.

Der Seele, dieser leisen Stimme.

Nimm dir heute Zeit und Raum und

träume

Wenn alles möglich wäre -

Wenn du keine Angst zu haben bräuchtest und Geld keine Rolle spielen würde - was sind wirklich wirklich deine schönsten, kühnsten und buntesten Träume?

lausche den Antworten deiner Seele.

Tauche ein, male sie aus, spüre sie .

DETOX IST UNSER THEMA:

WAS HAT DICH ABGEHALTEN VOM GROSS TRÄUMEN?

WAS HINDERT DICH DARAN, DIR HIER DEN RAUM ZU NEHMEN?

challenge

Tag 18

**REFLEXION:
WIE ERGING ES. DIR MIT DER AUFGABE HEUTE?**

DEINE REFLEXION

**HALTE FEST, WAS DIR SELBST HEUTE AUFGEFALLEN IST -
WELCHE MUSTER KONNTEST DU ERKENNEN?**

ERKENNTNISSE

**WELCHE ENTSCHEIDUNG TRIFFST DU AUFGRUND DER
HEUTIGEN ERFAHRUNG?**

challenge

Tag 19

FOKUS BEREICH: SOUL

"Shinrin Yoku" -

Waldbaden. Waldbaden kommt aus Japan und wurde dort sogar fest als therapeutischer Ansatz etabliert. Denn der Wald heilt unsere Seele!

*"Die Natur spricht ständig zur Seele."
Ralph Waldo Emerson:*

Wusstest du, das schon der Blick auf einen einzelnen Baum messbar beruhigenden Effekt hat? Unglaublich, oder? Daher heißt es heute: Waldbaden!

Waldbaden ist mehr als nur ein Spaziergang im Wald. Es ist eine Einladung zur achtsamen Wahrnehmung, zum bewussten Atmen und zur Verbindung mit der Natur. Der Fokus liegt auf der Sinneswahrnehmung – sei es das Rauschen der Blätter, der Duft von Nadelbäumen oder das sanfte Knirschen von Erde unter den Füßen. Wenn ich wirklich von mir entfernt bin, dann ziehe ich die Schuhe aus und laufe barfuß durch den Wald. Damit bin ich automatisch langsam und achtsam. UND ich erde mich. Bin im Kontakt.

Die ätherischen Öle der Bäume sprechen direkt zu uns. Ohne Umweg gehen sie in unser System und führen dazu, dass sich unser Herzschlag beruhigt, wir den Stress ablegen. Und damit kommen wir in Kontakt mit uns. Mit der leisen Stimme in uns. Denn wir sind Natur. Daher hilft uns die Natur :-)

Die Einladung an dich heute:

Wenn du kannst, dann geh in den Wald, oder einen Park oder den Garten oder suche dir eine Gruppe Bäume. Dann tauche ein - es gibt nichts zu tun. Es gibt nur zu sein. Nimm wahr. Spür dich. Aktiviere deine Sinne. Und dann schau, was es mit dir macht!

challenge

Tag 19

**REFLEXION:
WIE ERGING ES. DIR MIT DEM WALDBADEN HEUTE?**

DEINE REFLEXION

**HALTE FEST, WAS DIR SELBST HEUTE AUFGEFALLEN IST -
WELCHE MUSTER KONNTEST DU ERKENNEN?**

ERKENNTNISSE

WELCHER "MINDFUCK" IST EVT. AUFGETAUCHT?

challenge

Tag 20

FOKUS BEREICH: SOUL

Und weiter geht es, deine leise Stimme wahrzunehmen.

Quasi **Ein Tauchgang in die Stille der Seele**

Wenn du dich mit deiner Seele und deinen Herzensthemen beschäftigst, dann kann aus meiner Sicht, Meditation ein ganz zentrales Thema spielen. Durch diese 3 Wochen hat sich Meditation auf allen Ebenen durchgezogen. Und das aus gutem Grund. Denn es dient der Verbindung. Deiner Verbindung. Zu dir - auf allen Ebenen.

Wissenschaftliche Ergebnisse legen nahe, dass regelmäßige Meditation die kognitive Funktion verbessern und die allgemeine Lebenszufriedenheit steigern kann. Zusätzlich wird in der Meditation oft der "Flow-Zustand" erreicht, in dem Zeit und Raum verschwimmen und ein Gefühl von Einheit entstehen kann. Vor allem wenn du dran bleibst und dieser Praxis Raum gibst. Meditieren bedeutet nicht, den Geist leer zu machen, sondern ihn bewusst zu lenken und einen Raum der inneren Klarheit zu schaffen. Hierbei kannst du verschiedene Arten der Meditation nutzen.

Ein guter Einstieg sind geführte Meditationen - gerne auch per App wie schon erwähnt.

Einladung an dich heute: nutze heute 20 Minuten deinen Timer und setze dich an einen ruhigen, entspannten Ort. Stelle eine Frage am Anfang. Zum Beispiel: "was will meine Seele mir gerade sagen". Nun lausche nur deinem Atem. Gedanken, die kommen lasse ziehen. Komme immer wieder zurück zu deinem Atem.

challenge

Tag 20

REFLEXION:

WELCHE GEDANKEN UND DAMIT WELCHE GEFÜHLE KONNTEST DU HEUTE BEOBACHTEN?

DEINE REFLEXION

WENN DU AN DIE ERSCHWERENDEN GEDANKEN UND GEFÜHLE DENKST: ÜBERLEGE DIR HIER MIN. 2 MÖGLICHKEITEN, DIESE GEDANKEN ZU VERABSCHIEDEN.

ERKENNTNISSE

MIT WELCHEM GEFÜHL HAST DU DEINE MEDITATIONSZEIT BEENDET UND WAS BEDEUTET DIES FÜR DIE ZUKUNFT?

challenge

Tag 21

FOKUS BEREICH: SOUL DANKE VON HERZEN

Wir übersehen oft die einfachen, aber mächtigen Werkzeuge, die uns dabei helfen können, unsere inneren Welten zu stärken und zu transformieren. Ein solches Instrument, das oft unterschätzt wird, ist die Kraft der Dankbarkeit. Wenn wir uns auf den Weg machen, unsere Seele zu stärken, wird Dankbarkeit zu einem kraftvollen Katalysator für Veränderung.

Wenn wir dankbar sind, nehmen wir uns die Zeit, unsere Erfahrungen zu würdigen und tiefer in die Schichten unseres eigenen Lebens zu schauen. Indem wir uns auf unsere Stärken, Erfolge und die kleinen Freuden des Lebens konzentrieren, senden wir liebevolle Botschaften an unsere Seele. Selbstliebe ist der Nährboden für innere Stärke und Resilienz. Dankbarkeit schafft gleichzeitig auch Verbundenheit – zu anderen Menschen, zur Natur und zum Universum. In diesem Gefühl der Verbundenheit erkennen wir die Schönheit in der Vielfalt des Lebens und Erkennen dies auch in Situationen, die uns vorher nicht als dankenswert aufgefallen wären. Verbundenheit ist ein wesentlicher Effekt, der unsere Herzen und Seelen wirklich wachsen lässt.

Einladung heute: Nimm dir einen Stift, einen schönen Block und notiere dir in den nächsten 5 Minuten alles, wofür die heute dankbar bist.

*Dankbarkeit wandelt das, was wir haben,
in genug.
Melody Beattie*

challenge

Tag 21

REFLEXION:

WIE ERGING ES DIR MIT DEINEM DANKBARKEITSRITUAL?

DEINE REFLEXION

WELCHE HINDERLICHEN GEDANKEN KAMEN VIELLEICHT?

ERKENNTNISSE

WIE KANNST DU DIESE VERABSCHIEDEN?

challenge

bonus

FOKUS BEREICH: SOUL

Seelenmomente

Weisst du, wann deine Herz, deine Seele auftankt?

Wenn du ganz bewusst Seelenmomente schaffst -

Für dich.

Für andere.

Nutze hier zwei der wesentlichsten Aspekte, um für dich solche Momente zu erschaffen:

1.) Rituale, die dir gut tun.

Manchmal ist es die Kerze, die du anzündest. Manchmal die Tasse Tee mit Blick. aus dem Fenster. Momente für dich. Momente, in denen du in Kontakt gehen kannst

2.) Momente mit und für andere

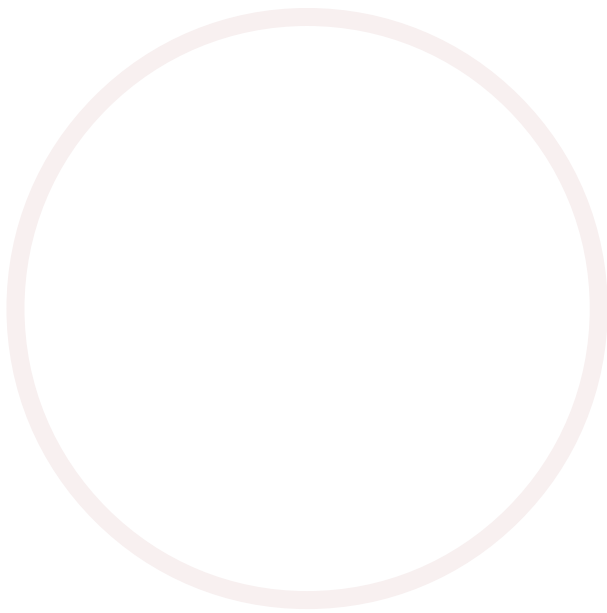
Verbindung ist ein ganz großer Aspekt. Herzensverbindung erschaffen. Auch hier gilt: kleine Momente können so viel bedeuten. Ein Lächeln, ein Moment, des bewussten Zuhörens.

Nimm dir jetzt Zeit und frage dich: was sind für dich diese Seelenmomente?

Und: was hält dich im Alltag wirklich davon ab, diese zu leben? Welche Stimmen, welche Gewohnheiten treiben dich von dir weg?

detox soul

Was sind deine Erkenntnisse aus dieser Woche? Worauf bist du stolz?

A vertical rectangular box with a light pink background and horizontal red lines, intended for writing.A vertical rectangular box with a light pink background and horizontal red lines, intended for writing.A square box with a dark brown border, intended for writing.A wide horizontal rectangular box with a dark brown border, intended for writing.

Bonus

ÄTHERISCHE ÖLE ZUR UNTERSTÜTZUNG

Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind konzentrierte flüssige Extrakte, die aus Pflanzen gewonnen werden. Sie enthalten die natürlichen Aromastoffe der Pflanzen und werden durch verschiedene Extraktionsmethoden, wie Destillation oder Kaltpressung, gewonnen. Diese Öle sind bekannt für ihre vielfältigen Eigenschaften und haben eine lange Geschichte in der aromatischen Anwendung. In unserem Detox geht es um das Loslassen von Gedanken und Überzeugungen, um das Erkennen von Emotionen und die Ausrichtung auf eine kraftvolle Zukunft. Gefühle werden bei uns im Gehirn vor allem im limbischen System verarbeitet. Genau hier wirken ätherische Öle. Daher können Sie über die Nase in unserem Emotionszentrum wirken - und uns so unterstützen konzentrierter, zufriedener, kraftvoller mit unseren Themen umzugehen.

Besonders in unserm Themenbereich sind folgende Öle eine kraftvolle Ergänzung:



- Lavendel: Beruhigend, entspannend, fördert einen erholsamen Schlaf.
- Baumöle: erden, schaffen eine tiefe Verbindung und verwurzeln uns.
- Harze :reduzieren Stress und Angst, unterstützen unsere Balance
- kraftvolle Öle für die Seele sind traditionell: Weihrauch und Myrrhe.
- Blüten/Blumenöle sind wunderschöne Öle für unsere Seele und unser Herz.

deine detox wochen

was sind deine Erkenntnisse?





dankeschön

21 Tage für dich

Ich feier dich -
ich feier dich, da du dich selbst so
wichtig nimmst, dir diese 3 Wochen
zu schenken. Täglich. Schritt für
Schritt und Übung für Übung.
Wie geht es jetzt weiter?
Die nächsten Schritte gehören ganz
dir. Nutze die neu gewonnene
Klarheit, um bewusste
Entscheidungen für dein
Wohlbefinden zu treffen. Sei stolz
auf die Veränderungen, die du in dir
selbst bewirkt hast, und trage diese
transformative Energie in alle
Lebensbereiche.
Denke daran, dass Transformation
ein fortwährender Prozess ist.

Jeder Tag bietet die Gelegenheit für
Wachstum und Selbstentfaltung. Fang
an und mache dein Leben zu deinem
Meisterstück - jeden Tag etwas mehr.

Wenn du an Glaubenssätze, Muster,
traumatische Erfahrungen gestoßen
bist, die du selbst nicht alleine
bearbeiten kannst, dann melde dich
bei mir. Meine Expertise liegt genau
dort! Du entscheidest, wie du mit
diesen Mustern weitermachen willst -
ich möchte dir an dieser Stelle sagen:
alles, was dich hindert, darf wirklich
gehen!

Ich freue mich auf dich!

Silvia

KONTAKT

hier kannst du gleich für dich ein
Vorabgespräch vereinbaren - lass
uns herausfinden ob und wie ich
für dich da sein kann:

[JA - ICH WILL DEN NÄCHSTEN
SCHRITT GEHEN](#)

Silvia Artmann