

Die 21 Tage Smoothie Challenge

Mit gesunden Smoothies und einer gesunden Einstellung in ein neues und aufregendes Leben durch Spiel, Spaß und Gesundheit in einer unendlichen Vielfalt, aus Überfluss, Liebe, Glück und unerschöpflicher Lebensfreude.

Klingt zu unglaublich? Das ist meine Realität. Weil Ich es mir Wert bin und du es dir auch Wert sein solltest. Eigentlich musst. Sei es dir einfach wert!

Und natürlich mit Schaffenskraft, eisernen Willen und smarter Arbeit.

Was zunächst unerreichbar scheint und zu viel Aufopferung bedeutet, ist spätestens am letzten Tag dieser Challenge mit einem gesunden Smoothie überstanden. Was im allerschlimmsten Fall, könnte denn schon passieren?

Inhaltsangabe

VORWORT

KAPITEL 1 – Ziel dieses Buches

KAPITEL 2 – 3 gute Gründe für Smoothies

KAPITEL 3 – Smoothie Grundlagen

KAPITEL 4 – Das Smoothie Rezept

KAPITEL 5 – Die 21 Tage Smoothie Challenge

NACHWORT

VORWORT

Dieses Buch ist in den letzten Jahren zu einer Art Bibel für mich geworden und pflege meine Erkenntnisse immer weiter. Ich widme es allen begeisterten Smoothie-Liebhabern und Jenen, die es noch werden wollen. Dank unserer Mutter konnte Ich Erfahrungen sammeln und dieses Buch schreiben.

Wie bin Ich zu Smoothies gekommen und wieso fragen mich dutzend Menschen jeden Tag, warum Smoothies so toll sein sollen?

Ganz einfach.

In der modernen Ernährungsform ist es heute schwierig, ausreichend bzw. mehr als genug wichtiger Nähr- und Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. Industrialisierte Nahrung enthält immer weniger notwendiger Inhaltsstoffe und mehr belastende Stoffe, wie Geschmacksverstärker und Haltbarkeitsmacher. Die Folge sind ein gesteigerter Bedarf an diesen Produkten, als ein ungeheuer großer Konsum von lebensmittel-ähnlichen Produkte aus dem Supermarkt.

Hinzu kommt die gehemmte oder im ausgeprägten Fall, eine nicht existierende Funktion der Entgiftung. Die körpereigene Müllabfuhr muss intakt sein und funktionieren.

Fängt man also nun wieder an, sich bewusst(er) auf die Lebendigkeit zu konzentrieren, stellt man fest, dass man nicht nur weniger Essen braucht, sondern gleichzeitig eine wohltuende Wirkung feststellen kann. Ein einfaches Resultat,

ohne Medizin oder Medikamente. Ganz allein durch natürliche Lebendigkeit.

Bis zum Jahre 2013 litt Ich seit meiner Geburt durch mehr oder weniger stark ausgeprägter Neurodermitis und jedmöglichen Allergien. Meine Mutter erzählte mir sehr traurige Erfahrungen mit mir im Zusammenhang mit meiner Kindheit und den Behandlungen, die meine Symptome lindern sollten.

Begleitet von allen möglichen Allergien und den aussichtslosen Behandlungstherapien ausgesetzt, beschloss Ich eines Tages dann einfach, den Ärzten zunächst mehr den Rücken zuzuwenden und fing an mich online in Foren durchzulesen und nach weiteren Antworten und Möglichkeiten zu suchen. Ich kaufte mir zum Beispiel Bücher über Ernährung und Verdauung und nach Allergien heilen und natürlichen Heilpraktiken. Nach einer Weile bereicherten Nahrungsergänzungsmittel dann meine Sammlung an "Medikamenten".

Das Spannende ist, dass Ich April 2010 einen Entschluss fasste: "So will Ich nicht weiterleben. All der Juckreiz, die Scham und der Selbsthass, die Depression, der Schmerz, die Ablehnung und vor allem meine psychische Ablehnung von meiner Selbst müssen aufhören."

Ich hatte weder echte Ratgeber, noch Unterstützung. Ich habe mich mit meinen Problemen vergraben, und doch bin Ich plötzlich wie ein Schmetterling aus dem Cocon in voller Pracht wieder zum Leben erweckt. Ich wollte aber auch keine Motte sein, also dauerte es wohl etwas länger als man braucht.

Doch durch diese Anstrengung, konnte Ich mein Ziel erreichen.

Wenn man dem Schmetterling aus dem Cocon hilft, so stirbt er darauf bald. Wir Menschen dürfen nicht auf alles Einfluss nehmen. Doch wenn, dann auf sich selbst! Von innen heraus entsteht Leben.

Nimm Einfluss auf dich! Geholfen hat das stetige Ausprobieren, das Umsetzen des Lernstoffs, das Durchhalten und am Ziel festhalten. Das Austauschen mit anderen Menschen mit den gleichen Problemen und Lösungen steigerte letztlich die Effektivität und verkürzte den Zeitraum der Genesung.

Das Durchbeißen und dranbleiben waren ebenso ein Schlüssel zum Erfolg. Meine Motivation kam von innen, aus einem tiefen Wunsch und einer tief verborgenen Stimme. Ich tat, weil ich es mir vorgestellt habe und dann schaute Ich zurück, und habe den Prozess erkannt und ihn so verändert, dass sich die Resultate dann schon bald ebenso veränderten. Und zwar zu meinen Gunsten, immer und immer wieder.

[Schau dir das Bilderalbum jetzt kurz an.](#)

Sei im Jetzt, schau zurück was war und nutze es um es morgen besser zu machen, in dem du es jetzt schon besser machst, weil du daran denkst, wie du es besser machen kannst.

Klingt zunächst komisch, ergibt jedoch sehr viel Sinn, oder?

Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart ist ein und dasselbe. Eine Illusion von Zeit. Und wenn Zeit eine Vorstellung ist, was glaubst du können wir dann mit dieser Zeit anfangen? Mit dieser Erkenntnis erschaffen wir Zeit. Und Du erschaffst dir jetzt Zeit, dieses Buch zu lesen und die Worte umzusetzen.

Du kannst alles erreichen, wenn du nur willst. Egal, welche Veränderung du in deinem Leben herbeiführen willst, probiere es aus! Trau dich, überwinde dich, spring über deinen Schatten und leg einfach los. Nur mit Was, fragst du dich?

KAPITEL 1 – Ziel dieser 21 Tage Smoothie Challenge

Ohne Ziel, ohne Warum, keine Motivation und keine Veränderung. Also, du willst jetzt an dieser Stelle vermutlich wissen, wie Du von diesem Buch am meisten profitierst, stimmts?

Das ist mein Warum.

Menschen etwas beizubringen und aus Erfahrungen weiter zu geben.

Ganz einfach.

Was musst DU tun?

Du verpflichtest dich innerhalb der nächsten 21 Tage, dieses Buch zu lesen und alle Übungen unvoreingenommen durchzuziehen und den Anleitungen zu folgen. Ohne Ausreden, kein Aufschieben. Es muss ein Muss sein. Wille ist nicht genug. Du gibst 104%. Du sagst nicht nur JA zu dir selbst, sondern auch JA zu dieser 21 Tage Smoothie Challenge.

Was wir und viele Andere können, das kannst auch du. Sei teil der University of happy Life und genieße ein Leben nach deinen

Wünschen und Vorstellungen, gesund, fit, erfolgreich und sexy zu sein. Oder nicht?

Nur wer ein Stück weit unzufrieden mit sich und seinem Leben ist, kann echte Motivation hierfür erzeugen und nach etwas Anstrengung und Mühen schnell Momentum aufbauen und die Ergebnisse schießen durch die Decke.

Unglaublich sagst du jetzt?

Hier siehst du schon mal drei Gewinner! Große Vorbilder für Disziplin und harte Arbeit.



Der Lohn? Welches Ziel hast du dir gesetzt?

Okay. Wie geht es weiter?

Du sagst Ja!

Du legst dich fest und tust alles dafür es zu erreichen.

Es ist so einfach.

Du folgst einem Plan und damit sind gesunde Erfolge garantiert.

Kein Jojo-Effekt, außer der neue

JO JO JO-Ich habe es geschafft-Effekt.

Die echte Ursache ist gefunden. Du startest mit Übung 1 des ersten Tages und machst den nächsten Tag die Übungen von beiden Tagen und steigertest dich langsam mit jedem Tag.

Am 21ten Tag hast du dann alle Übungen mindestens 1x gemacht. Einige mehr, andere weniger, doch nach den ersten 21 Tagen hast du bereits auch die ersten Gewohnheiten manifestiert.

Manche Übungen fallen dir leichter als andere, einige machen wiederum weniger Spaß und andere sind vielleicht genau dein Ding.

Am Ende geht es darum, dass man sich voll und ganz auf die Erreichung seines Ziels konzentriert und auch die unangenehmen Dinge tut, nicht den leichtesten Weg.

Auch wenn nur für kurze Zeit.

Wenn dieses Ziel erreicht ist, musst du weniger Entscheidungen treffen und dein Leben läuft in manchen Bereichen auf Autopilot.

Du gibst nun nur noch die Ziele ein und fliegst los.

Am Anfang ist es schwieriger hoch zu kommen, doch sobald man oben ist, macht man die Triebwerke zwar nicht aus, sondern fliegt effizient und mühelos und korrigiert nur ab und zu den Kurs.

Und das Tolle: damit investierst Du am Anfang nicht mehr als 2 Stunden Zeit am Tag für deine bewusste persönliche Entwicklung und hast trotzdem so viel erreicht. Aus eigenen Interessen und Motiven heraus.

Auch wenn Dir in diesem Buch Übungen vorgegeben werden, wirst du diese mit deinem eigenen Stil und Ausdruck durchführen und gegebenenfalls leicht anpassen. Das ist ja der Spaß bei der Sache! Du bist eingeladen deine Ergebnisse mit uns zu teilen. Und du wirst sehen, wie du schon nach den ersten Tagen plötzlich eine verbesserte Version von dir bist. Das zahlt sich nun am Ende mehrfach für dich aus. Willst Du, dass es sich für dich mehrfach auszahlt?

Dann sage Ja zu dir selbst! Schau in den Spiegel und sage JA! Je öfter du es sagst, umso mehr beginnst du mit lächeln und lachen. Probiere es jetzt aus.

Wieso komme Ich auf die Idee ein Buch über Smoothies zu schreiben und eine 21 Tage Smoothie Challenge daraus zu machen?

Nunja, ich befasse mich nun seit über 10 Jahren intensiv mit dieser leckeren und gesundheitsfördernden Nahrungsform und

habe neben den hervorragenden Ergebnissen und Resultaten zunächst viele Fehler gemacht. Große schlimme und kleine Verzeihbare. Damit du davon verschont bleibst, gibt dieses Buch einen Einblick in die Welt der Smoothie-Vielfalt und Du lernst Alles, was Du über Smoothies wissen musst. Denn Smoothie ist nicht gleich Smoothie. Durch die 21 Tage Smoothie Challenge bekommst Du eine bedeutungsvolle Aufgabe und zwar zählt dazu auch eine Gedanken-Challenge.

Diese Gedanken-Challenge kombinieren wir mit den Smoothies. Damit schafft man sich ganz leicht eine Basis. Wenn Du einen Smoothie trinkst, dann machst Du auch die 21 Tage Smoothie Challenge. Du wirst an die Hand genommen und Schritt für Schritt begleitet. Du bist eingeladen mit mir auf eine kleine abenteuerliche Reise zu gehen.

In diesem Buch bringe Ich dir das Thema Smoothie auf eine humorvolle und doch tiefgründige Weise näher. Du erfährst also jede Menge und hast Spaß dabei. Der Mensch hat schon jeher über Spiel und Spaß am meisten gelernt und gelebt. Machen wir es auch so.

Also dann. Viel Spaß mit der 21 Tage Smoothie Challenge. Ich freue mich über eure Ergebnisse.

Liebe Grüße, Dave Travolta

Rechtliches Bla Bla. Ich habe keinerlei staatlich geprüfte oder zertifizierte Qualifizierungen oder Abschlüsse. Ich besitze keine

Titel, die mir erlauben, im ärztlichen Sinne, Aussagen über Wirkungsweisen, Diagnosen oder Wirkstoffen zu machen.

Jegliche Informationen stammen aus meinen Recherchen und Erfahrungen daraus, welche Ich mit Euch teile und Dich daran teilhaben lasse.

Für einige Produktempfehlungen die ich aufführe, MÜSSEN die Beschreibungen auf evtl. Unverträglichkeiten gelesen werden.

Normalerweise, kauft man auch kein Produkt ohne zu wissen, was es wirklich ist und was drin ist. Es sei denn es gibts im Supermarkt oder ein Arzt hat es empfohlen. Jeder weiß heutzutage, dass vor allem Discounter und verschlossene Ärzte einen großen Teil dazu beitragen, dass Krankheiten nicht geheilt und Patienten immer kränker werden.

[Meine eigene Geschichte beweist es.](#)

Diese **21 Tage Smoothie Challenge** hilft dir, selbst auf dich aufzupassen und selbst die Quelle von Gesundheit zu sein und nur in akuten Notfällen einen Arzt aufsuchen zu müssen.

Du bist also für deine Handlungen **IMMER** selbst verantwortlich.

Ob du zum Arzt gehst, oder wenn du einfach die Übungen in diesem Buch durchführst und die Produktempfehlungen ausprobierst.

Wenn Du dir nicht sicher bist, lerne mich in einem persönlichen und kostenlosen Gespräch kennen und entscheide danach, ob du dir es zutraust oder nicht.

Doch zunächst, lies weiter.

KAPITEL 2 – 3 gute Gründe für Smoothies

Wieso du überhaupt Smoothies trinken solltest und welche 3 Gründe für dich wichtig sind.

Grund 1:

Smoothies sind unheimlich gesundheitsfördernd. Durch ihre besondere Zubereitung können wichtige Nährstoffe besser genutzt werden.

Grund 2:

Smoothies sind total lecker. Durch ihren außergewöhnlichen Geschmack kann man fast nicht genug davon bekommen.

Grund 3:

Smoothies sind einfach zubereitet. Die richtigen Zutaten einfach in den Mixer schmeißen, Wasser nach Belieben dazugeben und einschalten, kurz warten und fertig.

KAPITEL 3 – Smoothie Grundlagen

Durch die moderne Lebensmittelzubereitung hat sich die Küche sehr stark industrialisiert. Hoch entwickelte Geräte wie zum Beispiel [Profi-Hochleistungsmixer](#) erstürmen den Markt und das Herz eines Jeden Smoothie-Liebhabers. Ebenso findet man [Einsteiger-Entsafter](#), [Profi-Entsafter](#), [Dampfgarer](#) oder [Dörrgeräte](#) auf der Arbeitsplatte.

In unterschiedlichen Varianten und Ausführungen, mit unterschiedlichen Preisen. Welches davon wohl wirklich brauchbar ist, unterscheidet sich von Person zu Person und von Lebenseinstellung zu Lebenseinstellung und von Anspruch zu Anspruch. Du hast dich wahrscheinlich für dieses eBook interessiert, da du an einer Stelle in deinem Leben stehst, an dem du danach gesucht hast oder dir dieses Buch von Freunden und Bekannten empfohlen wurde.

Um einen gesunden Smoothie zuzubereiten, kauft man nicht wahllos irgendwelche Obst- und Gemüsesorten, wie man anfänglich glaubt. Eine Tomate ist zwar eine Frucht, jedoch gehört diese niemals in einen guten Obstsalat. So ist es auch mit Smoothies. Da wir in unserer 21 Tage Smoothie Challenge nicht nur Smoothies machen sondern parallel einen tiefgründigen Sinn und eine spezielle Absicht verfolgen, haben wir die wichtigsten Grundlagen für gesunde Smoothies zusammengefasst. Denn einige Lebensmittel-Kombinationen sind nicht so gut, wie man vielleicht glaubt. Gerade bei Früchten gibt es Unterschiede. Wichtig sind der Gehalt des Wassers und die Tatsache, Lebensmittel so gut es geht

unverändert und für sich allein zu verzehren. Falls wir es kombinieren, dann nur mit grünem Blattgemüse, wie Spinat, Mangold, Löwenzahn, Kohl, Möhrenblätter usw.. Um die größten Kombinationsfehler zu vermeiden, habe Ich eine [Checklist](#) vorbereitet, die Dir beim Einkauf und der Wahl deiner Zutaten hilft.

Kommen wir als nun zur 21 Tage Smoothie Challenge und welche Vorteile sie dir bringt. Ich gebe Dir eine Möglichkeit an die Hand, wie du Alles was du erreichen willst, innerhalb von 21 Tagen schaffen kannst.

- Mache dir eine gesunde Ernährungseinstellung zu eigen. Trinke gesunde Smoothies und frisch gepresste Säfte. Kaufe lebendige Nahrung, die man am besten auch roh essen kann. Dazu zählen auch roher Käse, rohe Milch und rohe Leber für optimale Nährstoffzufuhr
- Erschaffe dir starke Rituale, welche Du immer zur gleichen Zeit und am gleichen Ort durchführst. Mache es zur Gewohnheit und halte es in deinem Leben
- Öffne die Wahrnehmung für Spaß, richte den Fokus auf Freude, lenke die Aufmerksamkeit auf das Spiel.
- Sei immer gegenwärtig und sei dir bewusst.
- Erlaube dir die plötzlich spürbare Energie in Bewegung freizusetzen (Tanzen, Yoga, Kraftsport, Sex)
- Das Gleichgewicht (Gesundheit) ist bereits da. Das Ungleichgewicht (Krankheit, Negativität, Zweifel) versperrt nur die Sicht darauf. Löse Blockaden und entdecke die Balance
- Angst und Zweifel sind Hinweisschilder auf eine verborgene Möglichkeit, die es zu ergründen gilt

- Stelle dir die richtigen Fragen und die Antworten werden dir gegeben.

Legen wir los! Bist du dabei?

Willst du das Geheimnis der Smoothies für Dich nutzen und ebenso Freunde und Bekannte damit überraschen? Wenn ja, dann bekommst du hier und jetzt die 21 Tage Smoothie Challenge mit einem unserer Lieblings-Rezepte, Variationen und der genauen Schritt für Schritt Anleitung mit einfachen Übungen, die du täglich machst. Keine Ausreden, kein Aufschieben.

Ich bin immer für Dich da. Fehler, die ich gemacht habe, wirst du geschickt vorher erkennen und durch diese Anleitung im Detail erfahren, wie du es besser machst. Du wirst nicht nur zurück ins Gleichgewicht gelangen und Gesundheit erleben, du wirst dadurch auch gleichzeitig viel mehr Erfolg in allen Bereichen deines Lebens verspüren. Durch die freigesetzte Energie, schaffst du Platz in deinem Leben für unendlich viel Zeit und Chancen. Deine Finanzen verbessern sich, deine sozialen Beziehungen bauen sich weiter aus und stärken sich. Partnerschaft, Sex, Sport, Hobby, Beruf und Spiritualität entwickeln sich zu deinen Gunsten, da du nun selbst starken und bewussten Einfluss auf die Gestaltung deines Lebens hast.

Klingt das gut? Im nächsten Kapitel lernst Du unser Smoothie-Rezept kennen, mit dem wir die 21 Tage Smoothie Challenge machen.

KAPITEL 4 – Das Smoothie Rezept

Mein Lieblings-Rezept zur Zubereitung:

Ergibt ca. 600ml Wildkräuter-Smoothie:

- o eine reife Banane, eine getrocknete/frische Feige (ohne zusätzliche Öle und Fette)
- o 1 Hand voll Brennnessel, 1 Hand voll Löwenzahn, 1 Hand voll Möhrenblatt, 1 Hand voll Mangold, 1 Hand voll Rucola, 1 Hand voll Basilikum, 1 Hand voll Spinat (je nach Verfügbarkeit)
- o 2 frische Erdbeeren mit Blattgrün (wenn keine frischen, dann gefroren)
- o ½ Hand voll frische oder gefrorene Himbeeren
- o 1 Prise Zimt, 1 Prise [Himalaya-Salz](#)
- o [1 Tee-Löffel Bio-Honig](#)
- o [1 Tee-Löffel Bio-Kakao](#)
- o [1 Tee-Löffel Bio-Weizengras-Pulver](#)
- o [1 Tee-Löffel Bio-Clorella-Algen-Pulver](#)
- o [1 Tee-Löffel getrocknete Moringa-Blätter](#)
- o [1 Tee-Löffel grüne Tonerde](#)
- o [1 Tee-Löffel Bio-Apfel-Essig](#)
- o 0,2 Liter natürliches [energetisiertes Wasser](#)

Und dann ab damit in den Mixer. Am besten in einen mit ordentlich Umdrehungen, wie empfohlen. Damit die gesunden Inhaltsstoffe auch was zum Lachen haben, wenn sie durchdrehen. Wenn Du noch keinen passenden Mixer hast,

dann schaue dir jetzt hier einen Vergleich aus den 3 besten Mixern der Kategorie billig, Preis-Leistung oder Profi an.

Smoothies sollen ja bekanntlich auch Spaß machen, also muss man sich auch schon mal vorher ein wenig mit Spaß an die Sache heran trauen. Mit jedem Tag Smoothies und einem guten einfachen Rezept, welches man mit Leidenschaft und Intuition umsetzt, verändert sich der Körper immer mehr zu dem Gleichgewicht und der ursprünglichen Entwicklung. Wohin mit all der neuen Kraft? Neues Hobby? Auf Reisen gehen? Sprachen lernen? Menschen kennenlernen? Beziehungen aufbauen oder die Ehe auffrischen? Das ist jedem individuell überlassen. Mach was Du willst. Wichtig ist, sich gut zu fühlen und Spaß zu haben bei dem Was man tut.

So empfehle Ich, dass jeder gesunde Mensch in der modernen Entwicklung und im aktuellen Industriezeitalter mindestens einen frisch gemachten Smoothie täglich trinken muss. Ebenso sind frisch gepresste Säfte ein genauso spannendes Thema. Dazu mehr in der 21 Tage Detox-Challenge.

Mich fragen immer wieder Interessierte, wieso Ich so auf Smoothies abfahre. Nun, ich weiß genau, wie Smoothies auf mich wirken und welche krassen gesundheitlichen Veränderungen Ich damit auf meinen Körper wirken lasse. Smoothies sind also mein Nr. 1 Drink, den Ich meinem Besuch mache. Und ich habe gemerkt, dass Ich Menschen damit helfen kann und welche Ergebnisse schon nach wenigen Tagen spürbar und sichtbar sind. Und bei Dir geht das auch. Wir sind zusammen in der Lage die Welt zu verbessern. Und den Anfang machen wir heute mit uns selbst. Machen wir jetzt zusammen Smoothies.

CHECKLIST

1. Buch ganz durchlesen
2. Ja zur 21 Tage Smoothie Challenge sagen
3. Notwendige Geräte kaufen
4. Notwendige Zutaten kaufen
5. Anleitungen befolgen
6. Sich durchbeißen und dran bleiben
7. Nie aufgeben und immer weitermachen
8. Nach vorn schauen und sich für Alles innerlich belohnen
9. In ein gesundes Leben durchstarten
10. Freunden und Bekannten empfehlen

Im nächsten Kapitel lernst Du nun die 21 Tage Smoothie Challenge im Detail kennen. Wir gehen jeden Tag gemeinsam auf eine Reise. Lasse dich leiten und gewinne Erkenntnisse, die dir dein Leben stark vereinfachen.

KAPITEL 5 – Die 21 Tage Smoothie Challenge

Juhuuuu, es ist soweit. In der 21 Tage Smoothie Challenge erhältst du einen Einblick in die Welt der Gesundheit und welche Rolle deine Gedanken dabei spielen. Wir sprengen alte Glaubensmuster auf und machen sie für dich sichtbar. Damit erzeugen wir die versprochenen Erkenntnisse. Du wirst Dir deiner Selbst bewusst und kannst nun dein Leben in Gesundheit, Wohlstand, Lebensfreude und Erfolg leben. In dieser 21 Tage Smoothie Challenge geht es darum, jeden Tag mindestens einen frischen, gesunden Smoothie nach unserem Rezept zuzubereiten und dabei die jeweiligen Tage bewusst durchzulesen und die Übungen ohne Ablenkung durchzuführen.

Bist du bereit? Kannst du es kaum erwarten?

Legen wir los!

Doch zuvor, noch EINE BITTE.

Tue mir bitte einen kleinen Gefallen, keine große Sache. Ich war viele Jahre perfektionistisch veranlagt und habe Dinge zum Teil erst gar nicht angefangen zu machen, wenn es nicht perfekt geplant war. Damit habe ich Schluss gemacht. Ich veröffentliche nun wesentlich mehr und vor allem früher, als ich für gewöhnlich machen würde. Die letzten 20% darf jeder mitbestimmen, denn hier fordere Ich Anerkennung, Lob oder Kritik. Lasse Du mich deshalb an jeder Stelle dieser Challenge wissen, wie du zurecht kommst. Ob das hier totaler Quatsch ist für dich, oder du Anregungen und Ideen hast. Ich bin offen für Himmel und Hölle, weil Ich daraus lerne und die Challenge verbessern, vervollständigen und sogar erweitern kann.

Für weitere Hilfe und Support komme in unsere [WhatsApp Gruppe](#), um dir täglich unendlich Portionen an Motivation abzuholen.

Tag 0 - Kickstart

Eine gute Vorbereitung ist der erste Schritt. Mit dem Lesen dieses Buches bist du dem Ziel schon einen Schritt näher gekommen. Ein Sprichwort sagt: „Der erste Schritt, ist der halbe Weg.“ Belohne dich jetzt dafür!

Ich weiß, du kannst vom Fuße des Berges noch nicht den Gipfel sehen, vor allem, wenn er in dichte Wolken des Zweifels gehüllt ist. Doch du weißt sicher, dass es einen Gipfel auf jedem Berg gibt und deshalb beginnst du jetzt und machst dich auf den Weg! Es drückt sich plötzlich eine unheimliche Freude aus, ein fast unsagbares Empfinden von Glück und Erfolg, noch bevor du überhaupt Los sagen kannst.

Das ist die Motivation, die Wir brauchen, damit unsere Vorstellungen auch Wirklichkeit werden. Mache dir jetzt bewusst, was dein Ziel in dieser 21 Tage Smoothie Challenge sein soll. Ohne dieses Ziel, steuerst Du wahllos auf Vieles zu, Was so kommt. Doch bedenke, meistens sind das Ziele, Träume und Pläne von Anderen. Und die haben nicht so viel für Dich im Sinn. Also spanne hingegen Personen in deine Pläne und Ziele ein und entfaltet gemeinsam wunderbare, magische Kräfte. Sieh die 21 Tage Smoothie Challenge nicht als Belastung oder notwendiges Übel. Entdecke den Spaß darin.

Gönne dir Freiheiten, aber mache kontinuierlich alle Übungen, die in diesem Buch beschrieben sind.

Übung 1:

Suche Dir Freunde und Bekannte, die mit dir gemeinsam diese 21 Tage Smoothie Challenge machen. Gemeinsam ist es immer noch am Schönsten. Warum? Nur wer seine Erfahrungen mit

Gleichgesinnten teilt, kommt in den Genuss von wahren Erfolg. Lass Dich aber nicht von anderen entmutigen. Höre auf deine Ziele! Man unterstützt sich gegenseitig und steht nicht allein da. Dein Erfolg ist der Erfolg anderer und umgekehrt. Du kannst auch in unserer Facebook-Gruppe nach Interessenten suchen, die dich unterstützen.

Übung 2:

Entdecke den Spaß im Leben und in jeder Situation, in jedem Atemzug. Tanze zur Musik, singe mit und freue dich über das Erlebnis. Keine Musik im Laden, im Büro, in der Wohnung? Mache das Handy oder Radio an. Du wirst erstaunt sein, wie viele Menschen in allen Situationen gern tanzen und sich nur nicht trauen, weil Jemand gerade zuguckt. "Was denkt diese Person gerade über mich?" Diese Frage ist wie ein Virus und zerstört echtes Selbstbewusstsein.

Denn, wir verurteilen und werden pausenlos verurteilt. Spielt das eine Rolle? Nein, denn du gibst dir die Rolle. Also kann es dir doch egal sein, was andere Personen über dich denken. Sie urteilen sowieso und dann auch noch aus ihrer Sichtweise heraus, die in 99% der Fälle überhaupt nichts mit dir zu tun hat. Also kannst du auch Spaß haben und kannst andere Leute denken lassen, was sie wollen. Das machst Du genau jetzt! Löse dich von den Gedanken, was andere über dich denken.

Diese Übung hilft dir, auf die Reaktionen von anderen Menschen nur zu achten, wenn sie positiv sind und damit nur den positiven Reaktionen Aufmerksamkeit zu schenken und deine Reaktionen nur auf positives Feedback einzustellen.

Damit machst du es plötzlich nicht den anderen Recht, sondern dir.

Du strahlst Freude aus und lächelst offen in die Welt hinein. So empfangen andere Personen diese Signale und wer diese empfangen kann, der lächelt eben zurück. Belohne Dich für jede Handlung und jede Entscheidung.

Übung 3:

Gehe jetzt in die Küche und schaue, ob du alle Zutaten für den Smoothie hast. Wenn nicht, fotografiere dir jetzt die in Kapitel 4 beschriebenen Zutaten auf dein Handy und ab in die Natur. Sammle die Wildkräuter wie im Rezept beschrieben und kaufe zusätzlich alles Weitere im Bio-Feinkost-Laden deines Vertrauens oder folge den Links auf Amazon und bestelle wie wir von zertifizierten Herstellern mit Prüfsiegel ganz günstig und bequem von Zuhause aus.

Fange mit [Tag 1](#) der 21 Tage Smoothie Challenge an, sobald du alle Lebensmittel eingekauft und in der Küche hast.

Bis dahin führe alle Übungen von heute mehrmals täglich durch, bis alle Zutaten angekommen sind.

Tag 1 – Der erste Smoothie

Die Zutaten sind mit Freude und Schwung eingekauft oder bestellt worden und schon zu Hause eingetroffen. Es ist also Zeit einen Smoothie zuzubereiten.

Da ist die Freude wieder. Mit Singen und Tanzen gehst Du in die Küche und besorgst es den grünen Blättern jetzt so richtig. Du nimmst das Obst so richtig ran und zeigst denen nun, was in dir steckt. Zieh sie aus und stecke sie rein! Alles zusammen, ab in den Mixer. Hier darf ruhig gekleckert werden! Die Devise lautet SPAß HABEN! Da wir keine spitzen Gegenstände benutzen müssen, ist das Zubereiten gerade auch für Kinder eine Freude, um sie schon früh für gesunde Smoothies zu begeistern. Zudem ist es schnell gemacht und auch leicht sauber zu machen. Spanne die ganze Familie ein und habt zusammen Spaß an der 21 Tage Smoothie Challenge.

Du hast noch nicht alle Zutaten? Gedulde dich noch ein wenig. Du kannst dieses Buch in der Zwischenzeit durchlesen.

Übung 4:

Mixe den Smoothie im Mixer mit so viel Freude und Ausdruck wie möglich. Fühle das Obst und die Blätter an deinen Fingern. Die Schale, die Frucht, den Stiel, vielleicht auch die Raupe, die noch mit auf dem Blatt läuft. Alles kann direkt mit in den Mixer. Unser Körper liebt die Vollständigkeit. Ausnahmen bilden behandelte Früchte, deren Schalen mit Pestiziden bespritzt worden sind. Hier bitte entweder gründlich waschen, oder einfach abschälen. Püriere deinen Smoothie auch gern etwas länger bis er lauwarm ist, damit lässt er sich besser verdauen.

Hochleistungsmixer schaffen das in weniger als 3 Minuten auf voller Leistung.

Übung 5:

Jetzt wird es etwas spirituell. Segne den Smoothie mit Dankbarkeit und Wertschätzung während du ihn zubereitest und während du ihn zu dir nimmst. Der Smoothie ist nur so gut, wie man selbst glaubt, dass er es ist. Viele Personen und deren Egos leben im Mangelbewusstsein mit Mangel Einstellungen, Limitierungen und unbegründeten Ängsten, die das Leben ständig verkomplizieren. Mit Dankbarkeit und Wertschätzung gegenüber etwas, erschafft man dieses Etwas.

Durch Dankbarkeit und Wertschätzung zieht man das Gleichgewicht wieder in sein Leben. Stelle dir im Detail vor, für Was du alles dankbar bist. Für die Banane, den Farmer, der die Banane geerntet hat und wie sie zu dir gekommen ist, für das Geld, mit dem du bezahlt hast, erinnere dich wie viel Spaß du gerade beim Zubereiten hattest und so weiter. Je detailreicher und lebhafter du diese Vorstellungen mit Wertschätzung und Dankbarkeit anschaust, umso wertvoller und dankbarer ist plötzlich dein Leben.

Tag 2 – Gewohnheiten erkennen und modellieren

Wie viele Smoothies hast Du schon gemacht? Einen, zwei? Oder vielleicht gar keinen? Mache dir das Smoothie-Erlebnis bewusst und entdecke die Macht der Gewohnheit. Erkenne Gewohnheiten, in dem Du dir über deine Handlungen und Entscheidungen bewusst bist. Bereite Smoothies am besten immer zur gleichen Zeit zu, nimm die gleichen Zutaten und stelle die Zutaten vorher bereits immer zurecht. Das Ritual macht Spaß, mit Freude jonglierst du zum Beispiel nun die Zutaten in den Mixer. Je mehr Spaß es macht, umso eher festigt sich die Gewohnheit. Je regelmäßiger du es machst, um so schneller wird es Automatismus. Smoothies erzeugen bereits Vorfreude, nur allein, weil Du kurz davor bist einen Smoothie zu machen und dich dafür und für jede weitere Übung belohnst.

Übung 6:

Lege dir eine Uhrzeit fest und halte dich daran. Für deinen Verstand ist es einfacher, jeden Tag zur gleichen Zeit das gleiche zu tun und diese Routine einfach immer und immer wieder zu wiederholen. Irgendwann, manchmal nach nur wenigen Tagen schon, wirst du in der Lage sein, vollautomatisch und ohne Nachdenken zu müssen, also von ganz allein auf die Idee zu kommen jetzt einen Smoothie zu machen. Und dann machst du es auch. Mache jetzt einen Smoothie, wenn du es noch nicht gemacht hast und halte den Rhythmus bei.

Tag 3 - Mal wieder Kind sein

Mein Lieblingstag. Jeher haben mich Kinder fasziniert und tun es heute noch. Ihre urteilsfreie und unbeschwerte Sichtweise haben mir schon oft die Augen geöffnet. Viele Erwachsene nehmen Knigge und soziale Entwicklung einfach viel zu ernst. Lesen und Schreiben wird wichtiger, als fühlen und erleben. Wie viele Eltern verbieten ihren Kindern zu schmatzen, die Ellebogen auf den Tisch zu stemmen, zu schlürfen, zu kleckern und einfach Spaß zu haben.

Was dabei verloren geht ist mehr als nur der Spirit, welcher in allen Lebensmitteln steckt. Den Apfel vom Baum pflücken und mit Messer und Gabel essen, lässt die Energie des Apfels stark sinken. Nicht der Apfel macht gesund, sondern wie Ich ihn zubereite und esse und welche Gedanken und Gefühle Ich habe, während Ich ihn zu mir mache.

Übung 7:

Schlürfe deine Smoothies heute übertrieben. Mache die komischsten und doch natürlichsten Geräusche während du deine Smoothies langsam Schluck für Schluck auf der Zunge zergehen lässt. Jeder Schluck muss mindestens 30 Sekunden eingespeichelt werden, um eine optimale Verdauung zu gewährleisten. Überprüfe die Smoothies auf feinste geschmackliche Nuancen. Schmeckst Du wirklich noch alle Zutaten heraus?

Konzentriere Dich heute bewusst auf den Geschmack. Und zwar nicht nur bei den Smoothies, sondern den ganzen Tag über. Was schmeckst du nach dem Aufstehen, vor dem Zähneputzen? Was wenn du Kaffee trinkst? Was wenn du eine

rauchst? Ist das wirklich lecker oder hast du den Ekel überwunden, um cool zu wirken? Ist Rauchen nicht auch nur eine [Gewohnheit](#)?

Kaue jeden Bissen ordentlich und überprüfe den Geschmack auf seine Qualität. Mit jedem Tag und gesunden Smoothies verbessert sich auch das Geschmackserlebnis wieder.

Tag 4 – Blickwinkel und Sichtweisen

Heute ist ein spannender Tag. Heute lernst Du verschiedene Sichtweisen einzunehmen, die dir helfen, alle Probleme zu lösen, die sich dir in den Weg stellen. Egal, wie groß oder klein das Problem sein mag. Für diese Übung nehmen wir 3 Blickwinkel ein. Die Sichtweise aus deiner Person, deines Körpers und die Sichtweise des Ganzen zusammen.

Übung 8:

Identifiziere dich mit der Person, mit dem was du glaubst zu sein. Meistens ist es das, was Du "Ich" nennst. Wie siehst du die Welt? Was hast Du schönes oder wie definierst du dich? Welche Persönlichkeit bist du? Was denkst du über dich als Person? Charaktereigenschaften, Aussehen, Soziales? Wie ist deine Einstellung? Schreibe dir Fragen auf und beantworte sie aus der Sicht deiner Person.

Wer bin Ich? Was mache Ich? Wieso bin Ich? Wieso mache Ich? Und so weiter. Die Bedürfnisse des Egos sind zum Beispiel Anerkennung, Aufmerksamkeit, Bestätigung und Haben. Gefühle des Egos sind zum Beispiel Angst, Mangel, Neid, Eifersucht, Hass, Wut, Zorn, Scham, Trauer, Gier, Ungeliebtheit, Abneigung. Prinzipiell alle Gefühle, die aus einem Mangel heraus entstehen. Das äußert sich dann meistens in der Realität mit Ablehnung, Erniedrigung, Krankheiten, Unglück, Pech, Gewalt, Müdigkeit uvm. Jedes negative Gefühl, hat den Ursprung in einer Angst, welche uns schützt, um in Gefahrensituationen schnell zu handeln. Unsere Chemie ändert sich, der Körper passt sich an und reagiert mit einer stressähnlichen Belastung. Wenn echte Gefahr droht, dann hilft uns das kurzfristig weiter, wir rennen weg oder stellen uns dem

“Feind”. Unbegründete Ängste sind eine starke Belastung und wenn Du davon nicht regelmäßig loslässt, dann bringt es uns langfristig um. Denn deine Angst, kann zu meinem Problem werden, weil wir in einem gemeinsamen Universum handeln und wir damit verbunden sind. Es ist also entweder geteiltes Leid oder geteilte Freude. Vielmehr ist es eine gemeinsame Erfahrung. Stelle dir also heute die Frage, sobald Du ein negatives Gefühl in dir fühlst: „Droht jetzt Gefahr? Wieso empfinde ich dann so?“ Du empfindest so, weil du dich mit deinem Ego identifiziert. Welchen Mangel hat dein Ego gerade? Wovor will es sich schützen? Wovor will es seine Identität schützen und bewahren? **Wenn** Du die versteckten Bedürfnisse des Egos erkennen willst, **dann** führe jetzt [Übung 10](#) durch.

Übung 9:

Identifiziere dich jetzt mit dem Körper. Beobachte dich mit geschlossenen Augen. Konzentriere dich auf deinen Atem. Wie er langsam in dich hineinströmt und langsam wieder heraus. Du musst nichts dafür tun, einfach sein und beobachten. Du atmest von ganz allein. Auch wenn du bewusst deinen Atem steuern kannst, es funktioniert doch alles automatisch. Du atmest gleichmäßig und bemerkst, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Du bemerkst auch, wie die Luft in deinen Körper strömt und du dabei immer größer wirst. Du spürst deinen Herzschlag und wie das Blut durch deinen Körper fließt. Dabei entspannst du dich immer mehr und beobachtest weiter deinen Atem. Du spürst jede Zelle deines Körpers und fängst an, deine Gedanken zu betrachten. Wie im Kino schaust du einfach auf die innere Leinwand und lässt die Bilder und Videos einfach ablaufen. Du schaust einfach zu, während du dich auf deine Atmung konzentrierst. Sobald du bemerkst, wie du ab

und zu in deinen Gedanken versinkst, belohne dich für diese Erkenntnis und konzentriere dich wieder auf deinen Atem. Je öfter du das machst, umso einfacher und leichter fällt es dir, dich mit deinem Körper zu identifizieren. Du bist der Moment. Das hier und jetzt. Du bist die Ruhe und Gelassenheit in Form eines menschlichen Körpers. Das ist dein Ausdruck.

Wiederhole diese Übung so oft wie möglich und auch immer am gleichen Ort, du erinnerst dich an [Übung 6](#)? Du kannst dich nun schon gut mit deinem Körper identifizieren, dann mache nun weiter.

Übung 10:

Identifiziere Dich nun mit dem Ganzen. Dem großen Ganzen, der Unendlichkeit, dem Universum, dem Inneren, dem Unbeschreiblichen, Nenne es wie du willst und du erkennst, dass egal was du sagst, es wird immer nur ein Hinweis auf etwas sein, dass schon immer da war. Du bist ein Teil davon und das Teil von dir. Ich bin Du und Du bist Ich. Nur haben wir eine unterschiedliche Form, weil wir aus unterschiedlichen Sichtweisen schauen. Aus der Sicht des großen Ganzen ist nun alles und nichts möglich. Du musst dich entscheiden und aus dem großen Ganzen schöpfen. Mehrmals täglich. Eigentlich kannst du dich mit jedem Atemzug neu definieren, deine Geschichte neu schreiben, dein Leben immer wieder neu gestalten und mit Gefühlen, Gedanken und Taten füllen.

Tag 5 – Verantwortung übernehmen

Du blickst heute der Wahrheit ins Auge. Vielleicht zum ersten mal in deinem Leben erkennst du, dass du für alle Gedanken und Gefühle immer selbst verantwortlich bist und dafür auch Verantwortung übernehmen musst. Wenn dich Jemand zum Beispiel beleidigt, dann hast du die Wahl ob du dich beleidigen lässt oder lächelnd erkennst, wer wirklich das Opfer ist. Denn Personen denken und handeln immer aus der eigenen Perspektive, wie du in [Übung 9](#) gelernt hast. Ebenso ist es, wenn Dir Jemand ein Kompliment gibt. Entweder du bist es dir wert und lässt es für dich wirken, oder du lehnt es skeptisch ab. Jede Entscheidung liegt in deinem Einflussbereich. Wenn andere Menschen dich also zum Beispiel in eine schlechte Schwingung versetzen und dann auch schnell in Ärger oder Wut darüber verfällst, erkennst du plötzlich, dass du dich entscheiden kannst, ob du es zulässt oder nicht. Die Kraft liegt immer in deinen Händen. Du hast die Kraft, also behalte sie und nutze sie. Aus all diesem Wissen erfolgt auch eine immense Verantwortung. Wer jetzt tatenlos zusieht, wie wir uns bewusst oder unbewusst zerstören, dem fällt auf, dass wir uns nur selbst retten können. Wir geben anderen die Schuld für unsere missliche Lage und damit legen wir unser Schicksal in deren Hände. Aus dieser Sicht, kann nur der andere für unser Wohl sorgen. Aus diesem Mangel an Eigenverantwortung wächst schwere Abhängigkeit und absolute Unfähigkeit selbst Entscheidungen zu treffen.

Übung 11:

Sage heute NEIN zu schlechten Einflüssen und lasse deine positive Stärken dominieren. Du wirst dir bewusst über deine Gefühle und über die Kraft, Einfluss darauf zu nehmen. Du spürst Veränderungen sofort und beobachtest deine Gedanken, wie in [Übung 10](#) gelernt, während Du Dir folgende Frage stellst: **Wieso fühle ich mich gerade so?** Sobald du heute einen negativen Einfluss bewusst wahrnimmst, lehne ihn ab und öffne dich stattdessen für einen guten Gedanken. [Nutze die wenn-dann-Technik](#) zum Beispiel. **“Wenn** Ich heute ein negatives Gefühl spüre, **dann** konzentriere Ich mich für 5 Minuten auf meinen Atem und lenke meine Aufmerksamkeit auf einen positiven Gedanken.“

MERKE: Belohne dich immer für alle Übungen. Sage JA zu dir selbst und freue dich einfach, dass du es getan hast.

Übung 12:

Einige Personen sind so auf die Reaktionen von anderen Personen angewiesen, dass sie total vergessen, selbst Verantwortung für ihre Entscheidungen, also für ihre Aktionen zu übernehmen. Gibst du anderen Leuten die Schuld für Etwas oder übernimmst du selbst Verantwortung? Gib dir heute regelmäßig die Kraft und Stärke für alle Lebensumstände selbst verantwortlich zu sein und nimm die Sache in die Hand.

Tag 6 – Der Ja und Nein Tag

Uhhhh yeaaaah. Die Smoothies hauen ordentlich rein, oder. Der Stuhlgang passt sich langsam an und eine gewisse Routine macht sich breit. Bereits nach nur wenigen Tagen ist eine deutliche Veränderung festzustellen. Der Körper ist eine echte Wundersache der Natur, hochentwickelt und doch haben so manche Personen Probleme mit ihrem Körper. Das unscharfe Bewusstsein verhindert eine sachgemäße Steuerung und Anwendung des "Werkzeug Mensch". Was passiert, wenn Du heute alle Anfragen mit NEIN beantwortest? Welche Auswirkungen hat es, wenn Du Anfragen mit JA beantwortest?

Übung 13:

Sage heute immer JA zu allen Ängsten, Sorgen und Zweifeln und handle **ENTGEGEN** dieser Gefühle und Bedenken. Diese Limitierungen sind Zeichen einer Blockade, welche über viele Jahre entstanden ist. Nimm eine andere Sichtweise ein, wie Du an [Tag 4](#) gelernt hast. Damit legst du heute einfach alles ab und sagst ausnahmslos JA zu allem! Du wirst sehen, alles ist gut. Und alles macht Spaß! Was im schlimmsten Fall könnte denn passieren?

Tag 7 – Bewusstheit erlangen

Du hast jetzt gelernt, dass jede deiner Handlungen Auswirkungen hat und ungeachtet des Resultats, kommt es nur darauf an, was du darüber denkst und was du mit dem nächsten Schritt tust und denkst. Bewusstheit und Bewusstsein sollen das Gleiche sein. Würdest du von dir behaupten selbst bewusst zu sein? Wenn ja, dann sei dir jetzt selbst bewusst, und stelle dir die Frage, was das überhaupt bedeutet. Du gibst ihm die die Bedeutung, richtig? Viele Personen behaupten von sich "selbst bewusst" zu sein. Dabei sind sie sich eher selbst unbewusst und verbinden mit Selbstbewusstsein ein starkes Ego zu haben. Genau hier liegt das Problem. Das Ego ist eine Illusion. Und immer wenn wir in einer Ego-Illusion sind, dann sind wir unbewusst. Das heißt, Unbewusstsein entsteht aus einem Mangel an Bewusstsein. Je größer das Ego, umso größer der Mangel. Mangel an Geld erzeugt Gier und Geiz. Bewusstsein über Geld jedoch erschafft Überfluss und Reichtum. Das Ego, also die Persönlichkeit empfindet auch einen Mangel an Liebe und Zuneigung und äußert sich dadurch immer mit einem Schrei nach Liebe. Dieser Schrei nach Liebe wird sichtbar in Wut, Aggression, Hass und Gewalt. Wer sich zu oft und zu lange in seinen Gedanken aufhält, verliert schnell das Bewusstsein und erleidet dadurch oben genannten Stress, Depression und Schmerz, sowie Ablehnung. Deshalb gilt es den Spirit in unseren Alltag wieder zu erkennen und aus unseren Gedanken heraus zu treten und die Gesamtheit zu fühlen und wahrzunehmen.

Übung 14:

Nutze heute so wenig wie möglich das Handy und den Computer. Wenn du es benutzen musst, mache regelmäßige Pausen und entferne deinen Blick vom Bildschirm. Stehe auf gehe spazieren, laufe aufrecht und atme immer gut und tief durch. Sauerstoff ist lebenswichtig. Löse den Fokus regelmäßig und lenke die Aufmerksamkeit außerhalb deines Verstandes. Nimm Geräusche, Formen und Farben bewusst wahr. Schmecke den Wind beim Spazieren oder rieche das frisch gemähte Gras. Spüre deine Atmung und deinen Herzschlag. Mache dir das Hier und Jetzt bewusst in dem du dich frei von Gedanken machst. Und zwar gleich mehrere Male heute. Keine Ausreden, einfach machen.

Tag 8 – Der Sporttag

Heute ist ein schöner Tag, die Smoothies schmecken immer besser und die Persönlichkeit entwickelt sich prächtig. Schon verrückt, wie man nach knapp über einer Woche solche krassen Veränderungen an sich feststellen kann. Wir sind der Beweis. Fangen wir jetzt auch noch an, den Körper mit Bewegung vertraut zu machen. Alles was weg von der Couch passiert ist gut. Die Comfort-Zone zu verlassen bedeutet immer etwas Gutes. Sage JA zum Leben, wie Du in Übung 2 von Tag 3 gelernt hast.

Übung 15:

Mache heute etwas für den Körper und bewege ihn so, dass die Balance gefragt ist. Je besser dein Gleichgewicht ist, umso mehr befindest du dich auch mental im Gleichgewicht. Muskelkoordination ist entscheidend für ein physisches Gleichgewicht. Denn nur wer mental ausgeglichen ist, ist auch mit dem Körper ausgeglichen. Mit diesen Übungen erlernst du die Grundlagen und kannst darauf aufbauen.

Führe jetzt diese 5 Übungen durch, egal wo du bist.

- Kniebeuge so viel du schaffst (ohne Pause weiter)
- Klimmzüge so viel du schaffst (ohne Pause weiter)
Liegestütze soviel du schaffst (ohne Pause weiter)
- Halteübung mit angewinkelten Beinen und ausgestreckten Armen so lange du halten kannst
- Halteübungen Ellbogenstütz

Übung 16:

Trinke einen guten Schluck lauwarmes Wasser. Ruhe dich für ca. 10 Minuten aus, konzentriere Dich auf die Atmung und atme bewusst Luft ein. Spüre wie die größer und kleiner wirst. Visualisiere einen flüssigen Energiestrom, der durch deinen ganzen Körper fließt. Fühle, wie sich deine Muskeln jetzt vergrößern und aufbauen und gleichzeitig überschüssiges Fett abgebaut wird. Fühle den Stoffwechsel in deinem Körper, den Puls, den Herzschlag. Nimm wahr, was ist und gib ihm eine Bedeutung. Das was du denkst, während du fühlst und machst, ist deine Realität. Also wiederhole in Gedanken die sportlichen Übungen von jetzt immer und immer wieder und fühle die Kraft, wie sie plötzlich über dich kommt, das Blut mit viel Druck durch deinen Körper strömt und mit wertvollen Nährstoffen und Elementen aus den Smoothies beliefert. Mit diesem Bewusstsein entstehen die gewünschten Resultate nicht nur schneller, sondern beständiger. Der Geist hält die Materie zusammen. Wenn der Kopf bereit ist, folgt der Körper. Es ist eine Synergie aus allem. Sei im Jetzt und bewusst darüber und erschaffe es nach genau diesem Bild.

Tag 9 – Meditation

Wir sind schon so weit gekommen und erst heute sprechen wir über ein Thema, welches wir schon so oft gemacht haben. Meditation. Es gibt viele Arten von Meditation, deshalb ist es wichtig, was es überhaupt bedeutet. In meinen Augen ist Meditation das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Fokus seiner Wahrnehmung. Du konzentrierst dich auf einen Reiz, wie die Atmung, und steuerst diese nun bewusst auf einen Rhythmus. Ist dieser Rhythmus nun bewusst zu beobachten, lässt man auch diesen Gedanken los. Du bist nun voll und ganz im Hier und Jetzt!

Man sagt ja, die ersten Tage sind immer das Schwerste, doch wenn es Spaß macht, scheint es keine Grenzen zu geben. Schön, dass Du schon so lange durchgehalten hast. Es gibt Schlimmeres, oder? Jetzt entwickelst Du immer mehr und mehr das Bewusstsein für das was wirklich ist und die Gedanken rücken dabei immer weiter in den Hintergrund. Du triffst Entscheidungen aus dem Bauch heraus und die Person in dir muss dies akzeptieren. Du nutzt diese Person zu deinem Vorteil und lässt dich weniger ablenken von dessen Einflüssen und Gedanken.

Übung 17:

Meditiere Jetzt für wenigstens eine Minute. Ungezwungen und bequem. Setze dich dazu aufrecht hin, konzentriere dich auf die Nasenspitze und visualisiere, wie die Luft in dich hineinströmt. Fühle dabei nun wie sich dein Brustkorb hebt und senkt und wie sich dein ganzer Körper dabei anfühlt. Konzentriere dich voll und ganz auf deine Atmung und beobachte deine Gedanken. Führe dich immer wieder zur bewussten Atmung

zurück. Bereits eine Minute bewusster und tiefer Atemzüge senkt die Ego-Gedanken-Aktivität um ein Vielfaches. Freiheit von Gedanken ist die Quelle wahrzunehmen und zu sein. Das Gleichgewicht ist die Stille, wenn man aufgehört hat zu denken und die Ruhe wahrnimmt. Meditation Master lassen dann irgendwann auch den Fokus des Atems los und tauchen ins Nirwana ein.

Übung 18:

Erkenne immer bewusster wann sich dein Ego meldet oder nun auch wenn deine Intuition zu dir spricht. Ist da eine Stimme aus deinem Bauch und deinem Herzen oder ist da eine Stimme aus deinem Kopf? Oder spürst du beides? Höre auf die Stimme, die gut mit dir spricht. Die Stimme, die dir hilft und die dich voran bringt, das ist die Stimme, die ab sofort deine Aufmerksamkeit bekommt. Wenn du sie nicht hören kannst, dann ist wohl eine andere Stimme lauter! Meditiere diese Stimme so leise, bis du die gute Stimme wahrnehmen kannst. Höre zu!

Übung 19:

Reagiere heute auf alle Anfragen und Reaktionen mit Nicht-Aktion, mit Ruhe und vielleicht lediglich einem Blickkontakt, in dem Du das Signal aussendest, was Du sonst gesagt hättest. Verlangsame deine Reaktionsgeschwindigkeit und bemerke wie sich dein Gegenüber verhält. Lasse Jemanden mehrmals rufen, lasse Jemanden dich mehrmals anstupsen. Lass dich nicht unterbrechen, sprich einfach normal weiter. Halte Blickkontakt am längsten. Lass deinen Körper sprechen.

Tag 10 - Erwartungen

Heute ist ein großer Tag, ein richtig großer Tag. Die ersten 10 Tage sind geschafft und wir haben immer noch Spaß dabei. Was macht diesen Tag größer als die anderen? Nun, ganz einfach. Wir versuchen heute mal etwas richtig Verrücktes. Es ist zwar jeder Tag der gleiche Tag, den wir erleben und irgendwie mal mehr oder weniger zu einem großen Tag machen, doch beginnen wir heute früh schon mit einer wundervollen Einstellung und programmieren unseren Tag auf groß. Heute ist ein großer Tag. Es gibt ja immer nur heute. Also ist die Bedeutung, die wir dem Tag schenken immer entscheidend für das Resultat. Ich kann zwar auch Großes bekommen, wenn ich an kleine Dinge denke, doch ist die Wahrscheinlichkeit größer das zu bekommen, was man wirklich erwartet.

Übung 20:

Erwarte heute das Unerwartete. Lass dich nicht ablenken von den Reaktionen und Resultaten, die du mit deiner Erwartung bekommst. Das sind nur Prozesse, die du mit deiner Erwartung, also deiner Vorstellung verändern kannst. Je stärker deine Erwartung, Überzeugung und Einstellung ist, umso schneller und eher kann sich deine Erwartung tatsächlich als Erlebnis manifestieren. Das Jetzt und Hier füllt sich mit genau dieser Erwartung, wenn man mehr und mehr daran festhält. Auch diese Kraft funktioniert in beide Richtungen. Also sei auf der Hut, was du erwartest. Bewusst oder unbewusst! Mache dir jetzt einen Smoothie und erwarte, dass der Tag großes für dich bereit hält. Und nicht nur für dich, für uns Alle!

Tag 11 – Gefühle und Emotionen

Viel zu oft lassen wir unsere Gefühle durch andere Personen beeinflussen und uns mit einem Fingerschnippen aus der Ruhe bringen. Das Ego mischt sich ja so gern überall ein. Heute konzentrieren wir uns auf unsere echten Gefühle und Emotionen und welchen Einfluss sie auf uns und die Umwelt haben und wie wir uns von äußeren Reizen manchmal oft unbewusst sofort und unwiderruflich beeinflussen lassen. Kommt im Fernsehen gerade etwas trauriges, schwupp ist man selbst traurig. Kommt gerade etwas über Krieg, schwupp fühlt man Angst. Doch sind das wirklich deine Gefühle und JETZT unbedingt noch notwendig zu fühlen? Angst, Unsicherheit, Terror. Virtuell aus der Flimmerkiste, auf den Bildschirmen präsent und damit nimmst du es wahr, es fühlt sich echt an. Dein Verstand denkt, dass es das wirklich gibt. Und damit wird es echt in unserer Welt. Denn Gefühle erzeugen Realität. Meide heute negative Nachrichten und Einflüsse deiner Außenwelt. Richte deinen Fokus auf Liebe, Freude und Glück, in dem Du es dir immer und immer vorsagst und die Welt mit diesen Gefühlen betrachtest.

Übung 21:

Öffne deine Wahrnehmung nur noch den Sachen, die du wirklich in deinem Leben haben willst. Öffne dich für die Gefühle von Liebe und Gleichberechtigung. Umarme deine Nächsten oder mal einen Fremden. Nimm deine Gefühle wahr und erkenne welche Möglichkeiten du besitzt, diese für dich abzurufen, wann du willst und egal wo du bist. Lache einfach mal ins Leben heute und sieh wer da beinahe grundlos zurück lacht. Erkenne deine Gefühle bewusst und lerne sie zu lenken

und zu deinem Vorteil zu nutzen. Stecke andere Personen mit deinen guten Gefühlen an. Zeige deine Gefühle.

Übung 22:

Notiere dir alle Gefühle, die du heute bewusst wahrgenommen hast und schaue dir am Abend diese Liste noch mal an. Welche Gefühle hast du noch gefühlt, warst dir aber unbewusst darüber. wie haben sie dich beeinflusst. Welche Entscheidungen hast du aufgrund dieser Gefühle getroffen und was hättest du anders gemacht?

Tag 12 - Rückblick

Wow, du hast schon viel gelernt und ich bin mir sicher, du wendest auch die meisten Übungen regelmäßig an. Nur aus der Wiederholung entsteht eine Gewohnheit. Also welche Eigenschaften möchtest du gern für immer können und beherrschen? Welche Übungen machen dir besonders Spaß und welche überhaupt nicht?

Übung 23:

Wiederhole heute alle Übungen aus den letzten Tagen.

- Bereite den Smoothie zu und habe Spaß dabei
- Sei die Quelle der Freude
- Fühle und schmecke den Smoothie und alle Lebensmittel
- Ernähre dich bewusst und segne deine Mahlzeiten
- Fühle Dankbarkeit und Wertschätzung
- Überwinde Ängste und Zweifel in dem Du JA sagst und einfach handelst
- Nutze so wenig wie möglich Handy und PC, verzichte auf Nachrichten, Fernseher und Radio
- Entspanne deinen Körper regelmäßig
- Notiere alle Entscheidungen und die Wirkung derer und wie du es besser machen kannst
- Mache Sport und visualisiere im Anschluss deinen Erfolg
- Meditiere für wenige Minuten konzentriert
- Höre auf deine Intuition, Vertraue dieser Kraft
- Setze dir lächerlich große Ziele, erwarte das Unerwartete
- Schärfte deine Wahrnehmung und öffne dich dem Guten im Leben

- **Mache dir deine Gefühle bewusst und notiere sie dir**
- **Zeige deine Gefühle**

Tag 13 – Programmierungen

Für Abergläubige ist das ein schwarzer Tag. Zum Glück haben wir gelernt, dass alles eintritt, was wir uns vorstellen. Also stellen wir uns nur die guten Dinge vor und lassen uns nicht von alten Glaubensmustern und Gedanken beeinflussen.

Du hast dich tatsächlich nach bloßen Vorstellungen beeinflussen lassen und unbewusst damit programmiert. Wenn das wirklich so einfach ging, dann kannst du jetzt anfangen, die Programmierungen selbst zu erkennen und zu modellieren und mit deinem persönlichen Twist anzupassen.

Übung 24:

Schaue auf dein Leben und besonders auf die Abschnitte, die du gern verändern willst. Welche Einstellung hast du gerade, wie es Dir die Wirkung offenbart? Was musst du jetzt verändern, damit eine andere Reaktion in deinem Umfeld stattfindet und dadurch auf Dauer andere Resultate erscheinen? Ich bin mir sicher, du kennst die Antwort schon. Denk nicht darüber nach. Tue es!

Tag 14 - Zwischenbericht

Fühlst Du schon das Gleichgewicht? Kommst du langsam wieder in die Balance? Du hast nun schon 2 Wochen voll durchgezogen und kommst dem Endgegner immer näher.

Das Challenge Ende bedeutet auch die Disziplin zu haben, die Gewohnheit weiter zu verfolgen und an sich anzupassen und so auszubauen, um seine Ziele zu erreichen und sich immer wieder neue Ziele zu setzen. Das bedeutet im Gleichgewicht zu sein. Aus der Unendlichkeit ohne Hindernisse und Probleme zu schöpfen. Unermesslich. Im Überfluss leben.

Übung 25:

Sage dir heute zu allem: „Ich kann das!“. Auch wenn es zunächst unmöglich erscheint, du kannst das. Selbst, wenn du es nicht machst, können tust du es allemal. Du kannst dir den Mercedes AMG kaufen, der gerade vorbei gefahren ist. Ob du es dann wirklich machst, spielt dabei keine Rolle. Sage dir: „JA, ich kann mir das Auto kaufen!“ und fühle das Gefühl dabei. „Ja, ich kann diese Person für mich gewinnen.“ usw. Fühle dich rundum Wohl mit dem Gedanken etwas zu können, ganz gleich ob oder wann du es tatsächlich machst.

Tag 15 – Glaube & Anziehung

Für Spirituelle unter uns ist jeder Tag der gleiche Tag. Es gibt kein Gestern und kein Morgen. Es gibt immer nur heute, hier und jetzt. Die Sonne geht auf und die Sonne geht unter. Es kommt nur darauf an, was wir daraus machen. Und das können wir mit jedem Atemzug neu entscheiden. Die Sichtweise ist also entscheidend und nicht, wie es uns auf den ersten Blick scheint.

Übung 26:

Richte deine Aufmerksamkeit heute auf das Unsichtbare. Trete aus deiner Person heraus und betrachte dich mit den Augen einer anderen Person. Wie nimmt dich diese Person wahr und wie nimmst Du diese Person wahr? Was lernst du aus dieser Sichtweise über Dich und andere?

Übung 27:

Nimm an. Vermute. Diese Thesen über das Leben sind entscheidend über den möglichen Ausgang einer Situation. Nur wer sich wirklich erlaubt Vermutungen anzustellen und einfach Dinge anzunehmen, der wird im Leben auch genau das erhalten. Sei also in dieser Übung besonders bewusst was du in Zukunft so für Gedanken in die Hand nimmst und mit denen du spielst. Vermute nur Gutes und nimm nur Gutes an.

- “Ich nehme an, Du bist bisher sehr zufrieden mit dieser Challenge.” Dieser Satz muss nicht zwangsweise wahr sein, doch er wird wahr, sobald Du diese mit JA oder NEIN reagierst.
- “Ich vermute, Du bist absolut unzufrieden mit dieser Challenge.” Dieser Satz muss ebenso nicht stimmen,

doch er wird auch wieder wahr, sobald du mit JA oder NEIN reagierst.

Egal, wie man es sehen will, ich bekomme immer ein JA oder NEIN aus unterschiedlichen Perspektiven. Ich werde immer mehr Reaktionen passend zu meinem Glauben erhalten. Suche Ich also nach zufriedenen Teilnehmern, dann vermute Ich, dass alles TOP ist. Will Ich Nörgler und unzufriedene Teilnehmer erreichen, dann vermute Ich, dass etwas nicht stimmt.

Pass also auf, was du dir im Laufe des Tages so alles sagst, es kann zu deiner Realität werden. Was hilft ist, dass nicht die Realität echt ist, sondern deine Gedanken und Emotionen darüber.

Tag 16 - Transformationstechniken

Unfassbar. Es gibt unzählige Techniken die uns im täglichen Leben begleiten und die wir unbewusst schon immer genutzt haben, um uns zu verwandeln bzw. zu entwickeln. Eine der stärksten Techniken möchte Ich an dieser Stelle vorstellen.

Übung 28:

Nutze das stärkste Werkzeug für persönliche Veränderung: Die "wenn-dann-Technik". **Wenn** Du die 21 Tage Smoothie Challenge komplett absolviert hast, **dann** wirst du feststellen, wie du dich verändert hast. **Wenn** Du dich jetzt im Spiegel anschaust, **dann** lächelst du hinein. Und **wenn** du hineinlächelst, **dann** fühlst du dich gut. **Wenn** du dich gut fühlst, **dann** ist dein Leben auch gut. **Wenn** dein Leben gut ist, **dann** ... Diese Technik ist soooooo stark, dass Ich sie in jeder Situation und bei jeder Gelegenheit für mich nutze und erfolgreich anwende und alles erreiche, was Ich wirklich will. Dabei kannst du immer tiefer ins Detail gehen.

Wie funktioniert das? Ganz einfach. **Wenn** Ich die wenn-dann-Technik anwende, **dann** ist mein Leben erfolgreich. Schau jetzt auf dein Leben und erstelle einfache "wenn-dann-Aussagen" die derzeit noch auf dein Leben zutreffen. Beispielsweise sagst du dir unbewusst sowas wie: "Das kann Ich nicht, weil Ich das noch nie gemacht habe." Damit hast du deinem Verstand einen logischen Grund gegeben, eine Sache nicht zu machen. Mit der wenn-dann-Technik hingegen, sagst du dir nun einfach: "**Wenn** ich das jetzt mache, **dann** kann Ich es."

In Excel gibt es eine Funktion, die heißt: wenn-dann-sonst. "Wenn Ich jetzt diese 21 Tage Smoothie Challenge mitmache, dann ergreife Ich Maßnahmen in meinem Leben, die mich voran bringen, sonst bleibt alles wie es bisher ist."

→ Willst du das alles so bleibt wie es bisher ist? Wenn nein, dann zieh es durch!

Übertrage die wenn-dann-sonst Technik jetzt in andere Bereiche deines Lebens.

Du willst Erfolg bei Frauen/Männern?

"**Wenn** Ich täglich mit mindestens 10 neuen Frauen/Männern spreche, **dann** wähle Ich meinen Partner aus einem Überfluss heraus aus, sonst bleibe ich für immer einsam und allein."

-> Willst du für immer einsam und allein bleiben? **Wenn** nein, **dann** sprich einfach mit neuen Menschen, die zu dir passen würden.

Du willst einen Job?

"**Wenn** Ich täglich mindestens 5 neue Bewerbungen an interessante Firmen versende, **dann** bekomme Ich innerhalb von 10 Tagen mindestens 10 Jobangebote von denen Ich mir das beste aussuche, sonst bleibe ich für immer faul und bin nichts wert."

→ Willst du für immer faul und nichts wert sein? **Wenn** nein, **dann** fang jetzt an und bewirb dich!

Du willst einen sexy Körper?

"**Wenn** Ich täglich mindestens 30 Minuten ein Full Body Workout mache, **dann** bekomme Ich innerhalb von 21 Tagen

einen fitten und sexy Körper, sonst fühle ich mich für immer unwohl in meinem Körper.“

→ Willst du dich für immer unwohl in deinem Körper fühlen?
Wenn nein, **dann** mach das Workout!

Du willst mit Rauchen aufhören und Frischluftatmer sein?

Gewöhne dir wieder den Ekel von einer Zigarette an und verabscheue ihren “Geschmack”, öffne dich für das bewusste Einatmen von Frischluft. “**Wenn** Ich jetzt eine rauchen will, **dann** erinnere Ich mich an den Ekel und zünde mir gleich 5 Zigaretten an und rauche solange bis mir schlecht wird, oder Ich lasse es lieber gleich sein, sonst werde Ich immer kranker und verrecke grauenvoll und leidvoll.“

→ Willst Du grauenvoll und leidvoll verrecken? **Wenn** nein, **dann** “zieh es durch”! In dem Fall, die gute unendliche Frischluft.

ACHTUNG: Wiederholt angewendet ist diese Technik so stark, dass man damit auch andere Personen und Meinungen beeinflussen kann. Nutze diese Technik nur für GUTES und sei dir immer bewusst darüber welche Kraft du hast.

Tag 17 - Zukunftsvorstellungen

Wenn Du eine echte Transformation durchmachen willst, dann brauchst du einen Basispunkt und eine Vorstellung davon, wo du hin willst. Leider schafft man es nicht mit den gleichen Eigenschaften, sondern muss sich seinem Ziel entsprechend anpassen. Ebenso muss man jetzt bereits so handeln, als ob man bereits seine Zukunftsvorstellung ist.

Übung 29:

Lege dir eine Deadline fest. Nimm dir ein Ziel vor Augen und lege dich mit der Erfüllung auf einen zeitlichen Rahmen fest. Beachte, dass Zeit nicht real ist. Zeit ist eine Illusion, die der Verstand erschafft, in dem er Vergangenheit und Zukunft erstellt. Beides sind lediglich Abbilder der Vorstellungskraft. Es gibt nur das Hier und Jetzt. Das Immer und ewig. Und hier und jetzt werden auch Ziele erreicht. Wir arbeiten auf diese Ziele ebenso hier und jetzt hin, solange, bis wir sie zu unserer Wirklichkeit im Hier und Jetzt gemacht haben. Dann schauen wir auf die einzelnen Schritte zurück und erkennen, wie wir es geschafft haben. Dabei schaffen wir es nur, wenn wir uns eine Zeitspanne festlegen, in der wir dieses Ziel erreicht haben wollen. Formuliere dir deine Zukunftsvorstellung so detailliert wie möglich und fange an dir diese Geschichte zu erzählen und sieh die Veränderung einfach passieren.

Tag 18 - Planung und Logbuch

Für eine gute Planung gehört nicht nur die Fähigkeit in die Zukunft zu schauen, sondern auch aus der Vergangenheit zu lernen und das in die Vorstellung einfließen zu lassen. Durch ein Logbuch (Tagebuch) kannst du deine Fortschritte und Fehler, deine Schwierigkeiten und Probleme besser analysieren und dich auch immer wieder gern zurück erinnern und dich belohnen.

Übung 30:

Führe heute eine Liste mit dir, auf der du jede Entscheidung notierst wo du unbewusst und anfänglich gezögert hast oder direkt mit JA oder NEIN geantwortet hast und welche Auswirkungen das hatte. Anhand dieser Liste wirst du erkennen, wie viele tolle Entscheidungen du tagsüber schon getroffen hast und welche Chancen du hast einfach nur liegen lassen. Du wirst dich auch dabei ertappen, zu welchen Dingen du NEIN gesagt hast und was wäre wenn gewesen... Welche Gefühle sind stärker? Etwas gemacht zu haben oder es zu bereuen, es **NICHT** gemacht zu haben? Sei dabei ehrlich und gnadenlos! Schau dir diese Liste am Abend nochmal an und erkenne, was Du davon Morgen genauso oder vielleicht anders machst. Ebenso erkennst du alle Zeitverschwender und bei was und wann du besonders gut performt hast.

Tag 19 - Erinnerungen

Die beste Entwicklung des Gehirns ist es wohl Informationen so zu speichern, dass wir zwar vielleicht nicht alle Details wiedererkennen können, doch ein Gefühl in uns abrufen können, mit dem wir diese Situation erlebt haben. Damit halten wir das Gefühl im Jetzt in uns und verändern somit unsere unmittelbare Zukunft. Durch aktive Wiederholung prägen wir uns dann Dinge immer wieder ein oder verändern diese soweit, dass wir sie zu unserem Vorteil nutzen.

Übung 31:

Erinnere Dich jetzt an die anderen Übungen und pflege sie weiterhin in dein Leben ein. Lerne sie mit den Smoothies anzuwenden und projiziere sie in alle Bereiche deines täglichen Lebens. Sei jetzt dankbar und froh über die unendlichen Möglichkeiten und Chancen, die du selbst erzeugst und ergreifst.

Tag 20 - Selbstverwirklichung

Mit jedem Tag und jeder neuen Herausforderung werden wir zu dem, der wir sein wollen.

Tag 21 - Das grandiose Finale

Du hast es geschafft, du hast gnadenlose 3 Wochen durchgehalten und erstaunliche Fortschritte erzielt. Jetzt geht es erst richtig los.

Ich bin mir sicher du bist dir viel bewusster über deine Person und deine Gedanken, dein Verhalten und hast ein Verständnis für das Bewusstsein entwickelt, welches sich in dir verursacht und in der materiellen Welt verwirklicht. Deine Realität passt sich langsam deinen Vorstellungen an und deine Einstellungen sind nun einfache Programmierungen, die zu einem Leben werden, was durch deine Intuition geführt wird. Du achtest jetzt sehr auf deine Gefühle und welche Auswirkungen diese Gefühle auf dich und dein Umfeld haben. Du bleibst die Ruhe und Stille und dein Ego nutzt du klar als Werkzeug, sich in dieser Welt zu bewegen und zu wirken. Du hast jetzt bereits mindestens 21 Mal leckere und gesunde Smoothies getrunken. Dein Körper hat sich durch die Bewegung verändert und in Wechselwirkung auch deine Selbsteinschätzung geprägt. Du hast ein Gefühl von ultimativem Vertrauen entwickelt, ein Gefühl von Zuversicht. Was du dir vornimmst, dass erreichst du auch. Du belohnst dich dafür und behandelst dich gut, sprichst gut mit dir und verhältst dich auch in deinem Umfeld ausgeglichen. Du gibst vom Überfluss ab und teilst Erfahrungen in diesem gemeinsamen Erlebnis, was sich Leben nennt.

Übung 31:

Entspanne deinen Körper zum Abschluss so oft es geht. Entspannung findet am besten nach Bewegung statt. Gerade das ausgiebige Strecken nach dem Aufstehen und dem

herzhaften Gähnen am Morgen, ist der Körper bereit um Höchstleistungen zu vollbringen. Nur die Person im Kopf und die eingeschränkte Motivationseinstellung lässt einen manchmal nicht so recht aus dem Bett kommen. Die eine Person nutzt den Körper um sich nochmal rum zu drehen, die andere Person steht auf und schaut einem ereignisreichen Tag entgegen, den man sich am Abend zuvor geplant hat. Entspanne jetzt deinen Körper.

NACHWORT

Mit Erwerb dieses Buches erhältst Du immer die neuesten Updates und Auflagen kostenfrei. Wissenschaft ist unvollständig. Und so wie ich mich weiterentwickle, so entwickelt sich auch Psychologie und Ernährung weiter.

Sprich mich an und entdecke noch mehr.

- Du willst mehr erfahren zum Thema Gesundheit und Heilung?
- Du willst mehr erfahren zum Thema Ernährung und Fitness?
- Du willst mehr erfahren zum Thema Erfolgsprogrammierungen?
- Du willst mehr erfahren zum Thema Spiritualität?
- Du willst mehr erfahren zum Thema Reisen und Auswandern?
- Du willst mehr erfahren zum Thema Sex und Partnerschaft?
- Du willst mehr erfahren über kreative Geschäftsideen und wie man sie einfach verwirklicht und zu einem Erfolg macht?

Sei nicht schüchtern und nimm dein Leben jetzt in die Hand. Starte jetzt!

Rufe mich an, +34 602 596 179

COPYRIGHTS: eBook 21 Tage Smoothie Challenge Version 1.4 – 08.08.2020 by Dave Travolta