

# Selfcare Week - DAY 1

## DER ACHTSAME UMGANG MIT DIR SELBST



Am ersten Tag der Selfcare-Week beschäftigen wir uns mit unseren Empfindungen & Bedürfnissen. Du brauchst dazu ein Journal bzw. Block und einen Rückzugsort wo du für einige Zeit ganz für dich bist.

Die Beschäftigung mit uns selbst ist wichtig und führt uns zu den größten Erkenntnissen. Mach dich auf den Weg zu dir Selbst & versuche dir jeden Tag etwas Glück zu schenken.

„your day will go the way  
the corners of your mouth turn“

### **Sonntag - Journal & Relax**

Mach es dir nun in deiner Ruheoase im Schneidersitz gemütlich. Schließe deine Augen und schenke dir 20 tiefe Atemzüge. Versuche die folgende Aufgabe mit deinem Herzen zu erfüllen, nicht mit deinen Gedanken.

Schreib in dein Journal 10 Dinge auf, die du an dir Selbst magst. Nimm wahr was du intuitiv aufschreibst und gehe jeden Punkt nochmals mit einem Lächeln durch.

#### **LOVE YOU MORE**

Schreibe nun weitere 7 Dinge auf, die dich zum Lächeln bringen. Suche dir jeden Tag eines davon aus und baue es in deinen Alltag ein.

*Die wichtigste Beziehung die du führst, ist die mit dir selbst.*

# Selfcare Week - DAY 2

## DER ACHTSAME UMGANG MIT DIR SELBST



Am zweiten Tag der Selfcare-Week legen wir einen Spa-Day ein. Gerade der Montag fällt vielen unter uns schwer, wir fühlen uns träg und wollen nach der Arbeit einfach nur relaxen. Daher kümmern wir uns heute besonders gut um unser Wohlbefinden.

Die Beschäftigung mit uns selbst ist wichtig und führt uns zu den größten Erkenntnissen. Mach dich auf den Weg zu dir Selbst & versuche dir jeden Tag etwas Glück zu schenken.

### Montag - Spa Day

Für den heutigen Spa-Day findest du anbei ein Rezept für eine Gesichtsmaske - du kannst aber auch gerne eine gekaufte Gesichtsmaske verwenden.

Trage deine Gesichtsmaske auf und nehme ein entspanntes Bad oder relaxe auf dem Sofa. Gönn dir ein Gläschen Wein, oder Trinke einen Tee. Lese ein Buch oder sieh dir deine Lieblingsserie an. Spür in dich hinein, fühle was du heute brauchst und was dir gut tut.

Nimm wahr wie die Maske wohltuend für deine Haut wirkt und du dich immer mehr entspannen kannst. Versuche deinen Start in die neue Woche so angenehm wie möglich zu gestalten.

LOVE YOU MORE

## Natron Gesichtsmaske

Eine Natron-Gesichtsmaske mit Honig pflegt und regeneriert gestresste Haut.

### Das Rezept:

#### Zutaten

2EL Natron (Backsoda, Speisnatron)

2EL Wasser

1EL Honig (oder Agavendicksaft)

einige Tropfen Bio Zitronensaft

#### Zubereitung

Rühre aus allen Zutaten eine geschmeidige Paste. Trage diese schließlich auf dein gereinigtes Gesicht auf und lasse die Maske für ca. 10 Minuten einwirken. Anschließend mit lauwarmen Wasser abspülen und das Gesicht gut eincremen.

*Tipp: Honig pflegt & nährt die Haut. Der austrocknende Effekt von Natron wird dadurch abgemildert.*



# Selfcare Week - DAY 3

## DER ACHTSAME UMGANG MIT DIR SELBST



Was bedeutet eigentlich Selfcare?  
Selfcare ist ein achtsamer Umgang mit uns selbst. Durch kleine Aufmerksamkeiten pflegen und versorgen wir nicht nur unseren Körper sondern auch unseren Geist und unsere Seele. Wir schützen uns vor negativen Einflüssen und schaffen einen Raum um uns bestmöglich entfalten zu können.

„Every Morning you have a new opportunity to become a happier version of yourself.“

### **Dienstag - Movement Day**

Am dritten Tag der Selfcare-Week legen wir den Fokus auf Bewegung. Das kann alles sein, was dir Spaß macht. Yoga, Laufen, Klettern, Spazieren gehen,...

*Work Out because you love your body -  
not because you hate it*

Versuche dabei im Hier&Jetzt zu sein und ganz bewusst in deinen Körper zu fühlen. Spüre wie sich die Bewegung an sich anfühlt und wie sich dein Körper bei der Bewegung anfühlt.

LOVE YOU MORE

# Selfcare Week - DAY 4

## DER ACHTSAME UMGANG MIT DIR SELBST



Am heutigen Tag versuchen wir uns bewusst mit Mutter Natur zu verbinden. Gerade in unruhigen Zeiten ist eine gute Erdung sehr wichtig um innere Stabilität zu finden und mit sich selbst verbunden zu bleiben

„I am one with mother Earth“

### **Mittwoch - Grounding Day**

Verbinde dich am 4 Tag der Selfcare Week mit Mutter Erde. Zeit in der Natur zu verbringen ist wundervoll für deinen Körper, deinen Geist und deine Seele. Mache einen ausgiebigen Spaziergang und gehe wenn möglich barfuß. Spüre wie deine Fußsohlen den Boden berühren.

*Don` t be scared to walk alone*

*Don` t be scared to like it*

Fühle die Erde unter dir. Atme frische Luft ein, genieße den sanften Wind auf deiner Haut und die wärme der Sonnenstrahlen. Tauche in die Schönheit deiner natürlichen Umgebung ein.

LOVE YOU MORE

# Selfcare Week - DAY 5

## DER ACHTSAME UMGANG MIT DIR SELBST



Stille ist ein Anker der uns zu uns selbst führt - zu unseren wahren Weg. Es distanziert uns nicht von täglichen Aktivitäten sondern stärkt und vertieft die Beziehung zu diesen.

„ In stillness, I find my center and hear the messages meant for me“

### **Donnerstag - Be Still & Meditation Day**

Versuche heute ganz bewusst Zeit in Stille zu verbringen. Suche dazu wieder deine Ruheoase auf in der du für einige Zeit ungestört verweilen kannst. Zünde eine Kerze oder Räucherstäbchen an und mache dir deine Oase so schön wie möglich.

Spüre, wie sich die Stille für dich anfühlt. Schreibe deine Gedanken & Gefühle vor und nach der Stille in dein Journal auf.

Nun ist es Zeit für eine Meditation. Verwende dazu die Aufnahme, die ich dir geschickt habe.

LOVE YOU MORE

# Selfcare Week - DAY 6

## DER ACHTSAME UMGANG MIT DIR SELBST



Gönne dir heute eine Süße Verführung. Sich ab und zu etwas leckeres zu gönnen lässt die Seele erblühen. Lass dich inspirieren. Auf was hast du heute Lust? Kaufe dir entweder etwas bei deiner Lieblingsbäckerei oder zaubere dir selbst deinen Lieblingskuchen.

„Life is sweet to me“

### **Donnerstag - Sweet Treat Day**

Ich sende dir anbei ein Rezept als Inspiration. Setze eine Intention und schicke positive Energie in deine Kreation. Behandle den Prozess des Backens und Essens als kleines Ritual.

Bevor du den ersten Bissen nimmst, drücke deine Dankbarkeit für die Freude aus die dir diese Leckerei bereitet. Versuche beim Essen im Hier & Jetzt zu verweilen. Lasse deine Gedanken weiterziehen. Fokussiere dich voll und ganz auf den Moment. Genieße und Beobachte den Geschmack und die Konsistenz, nimm wahr welche Gefühle während dem Essen auftauchen. Erlebe das Naschen achtsam.

LOVE YOU MORE



## Schokoladen-Walnuss Brownies mit Schokoladen-Ganache

(Rezept aus Living The Healthy Choice)

Für etwa 12 Stück

**Für die Brownies:**

100 g Walnüsse  
 200 g Dinkelmehl  
 1 TL gemahlene Vanille  
 1 Prise Meersalz  
 1 TL Backpulver  
 150 ml Pflanzenmilch  
 160 g dunkle Schokolade  
 50 ml Olivenöl,  
 plus Öl für die Form  
 150 ml Ahornsirup

**Für die Glasur:**

100 ml Kokosmilch  
 25 g dunkle Schokolade  
 (mind. 75%)  
 1 TL Ahornsirup

**Außerdem:**

Back- oder Auflaufform  
 (etwa 20 cm Länge)

**Zubereitungszeit:**

25 Minuten, plus  
 15 Minuten Backzeit

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Form mit Olivenöl einfetten.

Für die Brownies die Walnüsse mit einem Messer grob zerkleinern. In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten mischen und die Pflanzenmilch zugeben.

In einem kleinen Topf dunkle Schokolade und Olivenöl bei niedriger Temperatur zum Schmelzen bringen. Den Ahornsirup zugeben und alles mit den restlichen Zutaten mischen.

Den Teig gleichmäßig in der Form verteilen und im Ofen 15 Minuten backen. Die Brownies herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Glasur Kokosmilch, dunkle Schokolade und Ahornsirup in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur erwärmen und gründlich mischen. Gleichmäßig über den Brownies verteilen.

• Am besten die Brownies sofort essen! Sie halten sich im Kühlfach einige Tage, sind aber am ersten Tag am leckersten.

# Selfcare Week - DAY 7

## DER ACHTSAME UMGANG MIT DIR SELBST



Am letzten Tag unserer Selfcare Week beschäftigen wir uns nochmals mit unseren Träumen, Zielen und Wünschen.

Visualisieren ist ein wichtiger Teil vom Manifestieren deiner Wünsche. Eine großartige Möglichkeit um dir deine Ziele klar vor Augen zu führen ist das Vision Board. Dafür brauchst du einen großen Zettel oder Karton, eine Schere und Bilder die du ausschneiden möchtest und deine Ziele widerspiegelt.

„My Dream have come true“

### **Samstag - Vision Board Day**

Versuch dich wieder für einige Zeit in deiner Ruheoase aufzuhalten, um ungestört an deinem Board zu arbeiten. Nun schließe deine Augen und nimm 10 Tiefe Atemzüge.

Was sind deine 3 Top Wünsche & Träume die du in deinem Leben manifestieren möchtest?

Schreibe diese 3 in dein Journal auf und beginne nun für dein Vision Board Bilder & Texte die dazu passen auszuschneiden und aufzukleben.

See it, feel it, be it

Diese Technik hilft uns unseren Zielen näher zu kommen. Wir werden bewusst, was uns wichtig ist. Wenn du dir deinen wahren Träumen sicher bist und weißt was du im Leben möchtest, kannst du klarer daran arbeiten und dir diese Wünsche erfüllen.

LOVE YOU MORE