A woman with long brown hair, wearing a black jacket and a salmon-colored skirt, stands on a sandy beach with her arms outstretched. The background features waves crashing onto the shore under a blue sky with light clouds. In the distance, there are rocky islands or hills. The entire scene is framed by a white border.

Nourish Mind & Body

Work Book

Inhaltsverzeichnis

Nourish Mind & Body

Einleitung

Was Dich erwartet	3	Tag 07	Ja Zum Imperfektionismus	31
Meine Philosophie	5	Tag 08	Deine Vergangenheit	33
Alleinstellungsmerkmal	7	Tag 09	Die Gefühle Deiner Kindheit	34
Aufbau	9	Tag 10	Ein Liebesbrief An Dich Selbst	37
Warum 28 Tage?	11	Tag 11	Wem Kannst Du Vergeben?	39
Thementage	12	Tag 12	Schluss Mit Selbstkritik	41
Warum meditieren?	14	Tag 13	Eine Gewohnheit Stirbt	42
Die goldene Regel	16	Tag 14	Dein Leben Ist Ein Geschenk	45
Was du benötigst	17	Tag 15	Deine Stärken	47

Dein Programm

Tag 01	Motivation & Emotion	18	Tag 16	Dankbarkeit	49
Tag 02	Wer Bist Du Wirklich?	21	Tag 17	Transformation	50
Tag 03	Deine Werte	23	Tag 18	Dein Zukünftiges Ich	53
Tag 04	Deine Verantwortung	25	Tag 19	Energie Für Dich	55
Tag 05	Kritik	26	Tag 20	Vertrauen	57
Tag 06	Veränderung	28	Tag 21	Inspiration	59

Was dich erwartet

Nourish Mind & Body

In den nächsten 28 Tagen wirst du deine Beziehung zu Ernährung, Bewegung und deinem Körper verändern. Es handelt sich um keine Diät, denn es gibt keine Verbote. Eine gesunde Ernährung bedeutet nicht Verzicht, sondern Genuss, Freude und Bewusstheit.

Im Programm enthalten:

- 60-seitiges Work Book mit 61 Übungen
- 21 Intros zum Thema des Tages in Form von Audiodateien
- 21 geleitete Meditationen
- Ernährungstipps
- E-Mail Support
- Optional: 2 Coachings
- Lebenslanger Zugriff
Transformation deiner Beziehung zu Ernährung und deinem Körper

A woman with long, wavy blonde hair is laughing joyfully in a park. She is wearing a black, sleeveless dress. The background is a lush green park with trees and grass. A white rectangular box is overlaid on the image, containing the text "Dein Körper ist schlauer als jede Diät." in white, bold, sans-serif font.

**Dein Körper ist
schlauer als jede Diät.**

Nourish Mind & Body

Meine Philosophie

Während meiner Arbeit als Ernährungscoach habe ich immer wieder festgestellt, dass manche Menschen sich gesund ernähren und regelmäßig Sport treiben und trotzdem nicht ihr Wohlfühlgewicht erreichen.

Andere Personen hingegen können essen, was sie möchten, bewegen sich kaum und haben dennoch ein gesundes Gewicht.

Woran liegt dies?

Ich bin der festen "Überzeugung", dass Ernährung und Bewegung nur einen Teil unserer Gesundheit ausmachen.

Ich weiß, wieviel Stress, strikte Verbote und genaue Ernährungsvorgaben bei den meisten Menschen auslösen. Für manche Personen mag dies Sinn machen und funktionieren. Für mich bedeutet Gesundheit jedoch Freude, Bewusstsein und Genuss.

Entfernen wir uns von Stressfaktoren und strikten Verboten, passiert Magisches. **Ein gesundes Gewicht ist eine "Begleiterscheinung" eines bewussten Lebensstils.**

"Besonderen Dank" spreche ich der Ernährungsmedizinerin Daniela Kielkowski aus. Von ihr durfte ich lernen, wie unser Stoffwechsel wirklich funktioniert. Dank Daniela habe ich verstanden und miterlebt, dass wenig essen nichts mit Gesundheit zu tun hat. Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist die Basis eines gesunden, stabilen Gewichts.

Zwar habe ich Ernährungsberatung studiert, mein Wissen verdanke ich jedoch vor allem den Menschen, die mich mit auf ihre Reise genommen haben. Nichts hat mir so viel Wissen beschert, wie der Kontakt mit echten Menschen und ihren Geschichten. Nur so konnte ich herausfinden, dass Verbote wenig mit Selbstliebe und den Bedürfnissen eines jeden Menschen als Individuum zu tun haben.

A young woman with dark hair, wearing a white t-shirt and a pink skirt, is smiling and holding a large, ripe pineapple. The pineapple is positioned in front of her face, partially obscuring it. The background is a vibrant blue wall with significant peeling and chipping of the paint, revealing a brownish-gold surface underneath. A white circular graphic element frames the woman and the pineapple. The text 'Du bist mehr als du isst.' is written in a clean, white, sans-serif font across the center of the image, overlapping the woman's face and the pineapple's crown.

**Du bist mehr
als du isst.**

Nourish Mind & Body

Der Kleine Aber Feine Unterschied

Was unterscheidet Nourish Mind & Body von anderen Ernährungsprogrammen?

Bei Nourish Mind & Body handelt es sich - im Gegensatz zu vielen anderen Ernährungsprogrammen - um keine Diät. Strikte Ernährungsvorgaben schränken uns ein und berücksichtigen selten den Mensch als Individuum. Was für eine Person funktioniert, mag einer anderen Person nicht gut tun.

Innerhalb der nächsten 28 Tage wirst du dich intensiv mit dir und deinen Gewohnheiten bezüglich Gesundheit und Ernährung beschäftigen.

Unsere Gesundheit und unser Gewicht werden nicht nur von unserer Ernährung und Bewegung bestimmt, sondern zu einem großen Teil durch unsere Gedanken und Glaubenssätze. Solange du Ernährung mit Stress und Schuldgefühlen betrachtest, ist dein Körper nicht in Balance. Es werden Stresshormone ausgeschüttet, die unter anderem deinen Fettstoffwechsel beeinflussen.

Dein Körper und Geist sind miteinander verbunden.

Nur wenn du dich mit der Wurzel deiner Ernährungsgewohnheiten beschäftigst, kannst du die Wurzel ziehen. Nur wenn du dir deiner Glaubenssätze bewusst wirst, kannst du von ihnen loslassen.

Loslassen bedeutet Transformation.

Du wirst lernen, eine gesunde Lebensweise zu einem Teil deines Lebens werden zu lassen. Am Ende des Programms wirst du dich selbst, deinen Körper und deine Ernährung in einem anderen Licht sehen. Du wirst Essen mit mehr Gelassenheit betrachten und Freude dabei haben.

Stress und Schuldgefühle haben nichts mit einer bewussten und gesunden Lebensweise zu tun. Ein gesundes Gewicht (oder Gewichtsverlust) ist vielmehr ein Nebeneffekt von einer bewussten Lebensweise.

A young woman with long brown hair, wearing a light blue dress and a necklace, stands on a sandy beach. She is leaning forward slightly, smiling at the camera. Her hair is blowing in the wind. To her left is a large, gnarled piece of driftwood. In the background, the ocean waves are visible under a clear blue sky. The entire scene is framed by a white border.

**Das Leben ist zu kurz,
um Krieg gegen
deinen eigenen
Körper zu führen.**

Nourish Mind & Body

Der Aufbau

Dauer: **28 Tage** (empfohlen)

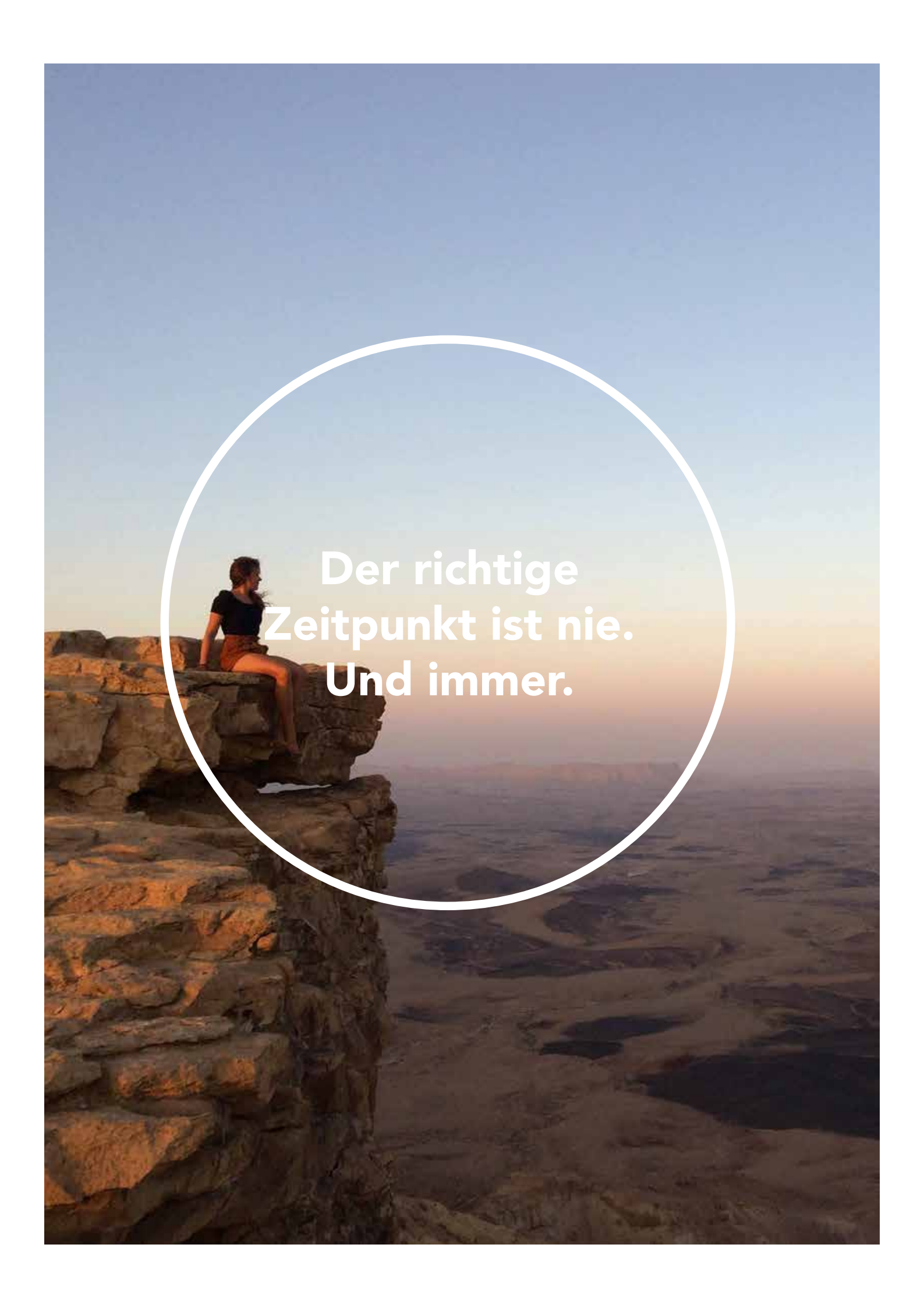
Thementage: 21

Du hast 28 Tage Zeit, um die 21 Thementage zu absolvieren. Du hast also 7 Tage Puffer, da manche Tage intensiver sind als andere. **Ich empfehle dir jedoch, nicht mehr als einen Tag Pause zwischen den Thementagen zu lassen, um wirklich eine neue Gewohnheit zu formen und deine Denkansätze fortführen zu können.**

Für jeden Thementag kannst du etwa 45 bis 60 Minuten einplanen. An jedem der Themen-Tage höre dir bitte zunächst das Intro an, um dich auf das Thema des Tages einzustimmen. Bearbeite danach die zugehörigen Aufgaben schriftlich (wichtig: nicht nur im Kopf). Mache es dir anschließend bequem, schließe die Augen und höre die Meditation des Tages.

In der Regel ist Nourish Mind & Body am effektivsten, wenn du es direkt nach dem Aufstehen oder kurz vor dem Schlafengehen absolvierst. Finde einen Zeitpunkt, der dir am besten passt, sodass du keine Ausreden finden kannst und du das Programm in deinen Alltag integrieren kannst.

Zusätzlich gibt es 21 Ernährungstipps. Falls du während des Programms Fragen haben solltest, kannst du diese gerne per E-Mail senden.

A woman is sitting on the edge of a rocky cliff, looking out over a vast, hazy landscape at sunset. The sky is a mix of blue and orange. A large white circle is overlaid on the image, containing the text. The woman is wearing a dark top and shorts.

**Der richtige
Zeitpunkt ist nie.
Und immer.**

Nourish Mind & Body

Warum 28 Tage?

Die Tage bauen aufeinander auf und ergänzen sich. **Wenn du Nourish Mind & Body innerhalb von 28 Tagen absolvierst, ist die größte Veränderung möglich.** Du arbeitest nahezu täglich daran, eine gesunde Lebensweise zu verwirklichen und dich selbst besser kennenzulernen. Die Regelmäßigkeit ermöglicht es dir, aus einem gesunden Lebensstil eine Gewohnheit zu machen. Am besten, du trägst dir fest in den Kalender ein, wann du die Thementage absolvierst.

Natürlich kannst du dir auch länger Zeit lassen und das Programm in deiner eigenen Geschwindigkeit absolvieren. Dies ist dir überlassen. Lass jedoch keine Ausreden zu, die dich von deinem eigentlichen Ziel abhalten.

Wenn du Nourish Mind & Body ein zweites Mal absolvierst, kannst du dir gerne etwas länger Zeit lassen. Wiederholung sorgt dafür, dass du noch mehr Klarheit bekommst. Mit jedem Durchlauf wirst du neue Aha-Momente erleben und tiefer gehen können.

Nourish Mind & Body

Die Thementage

Thementag Tag 1 bis 7

Stell dir vor, du begibst dich auf eine Reise und möchtest einen Berg besteigen. Am Anfang bist du voller Motivation und es fällt dir relativ leicht, bergauf zu gehen. Bergauf ist immer eine Herausforderung, aber am Anfang hast du noch Energie. Dies spiegelt die Thementage 1 bis 7 wider.

An diesen Tagen wirst du dir deiner Gewohnheiten, Werte und Glaubenssätze bewusst. Du findest deine Motivation und Kraft, die dich auf deiner Reise begleiten werden.

Thementag Tag 8 bis 15

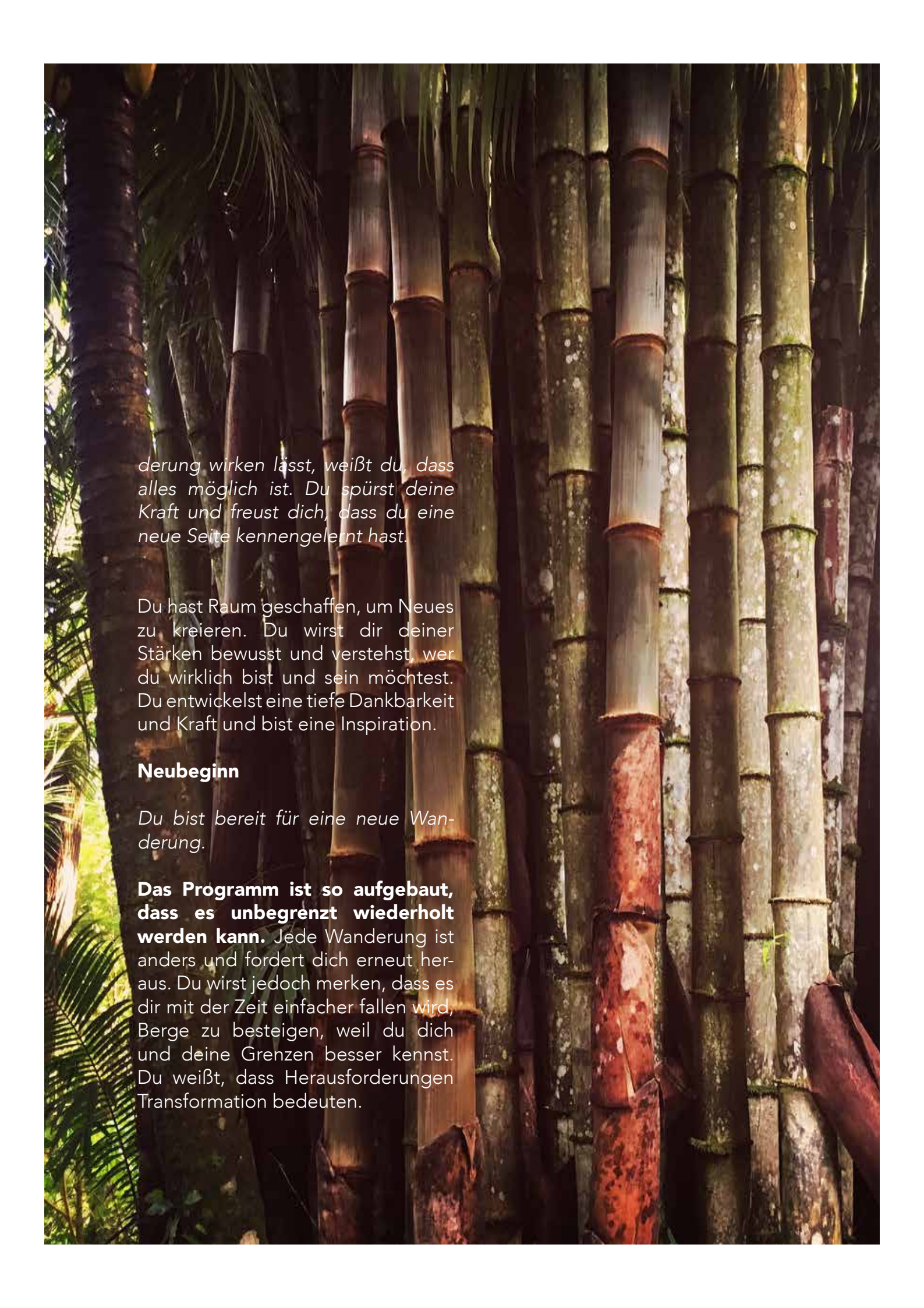
Du gehst immer noch bergauf, aber verlierst langsam etwas Energie. Du hast den Gipfel des Berges noch nicht erreicht und fragst dich, ob du es wirklich schaffen kannst. Du kommst an deine Grenzen. Dieser Teil des Weges fühlt sich nicht angenehm an. Vielleicht wäre es kurzfristig einfacher, umzudrehen. Das würde jedoch bedeuten, dass alles

beim Alten bleibt und du nicht die andere Seite des Gipfels sehen und spüren kannst. Erinnerung dich während der Tage 8 bis 15 immer wieder daran, dass du nur die andere Seite des Berges sehen kannst, wenn du die Herausforderung annimmst. Sobald du den Gipfel erreicht hast, wird es einfacher, weil es bergab geht.

Bitte plane für diese Tage besonders viel Zeit und Ruhe ein. Du wirst dich mit deiner Vergangenheit und Kindheit beschäftigen und dich deinen Ängsten stellen. Du wirst verstehen, was hinter deinen Gewohnheiten steckt und gibst dir so die Möglichkeit, loszulassen und Neues zu erschaffen.

Thementag Tag 16 bis 21

Du hast den Gipfel des Berges erreicht. Du siehst, welche unbekannte Schönheit sich hinter der anderen Seite des Berges verbirgt. Du bist erschöpft, aber stolz auf dich. Neue Energie kommt auf. Es geht bergab und wird wieder einfacher. Sobald du unten angekommen bist und die Wan-



derung wirken lässt, weißt du, dass alles möglich ist. Du spürst deine Kraft und freust dich, dass du eine neue Seite kennengelernt hast.

Du hast Raum geschaffen, um Neues zu kreieren. Du wirst dir deiner Stärken bewusst und verstehst, wer du wirklich bist und sein möchtest. Du entwickelst eine tiefe Dankbarkeit und Kraft und bist eine Inspiration.

Neubeginn

Du bist bereit für eine neue Wanderung.

Das Programm ist so aufgebaut, dass es unbegrenzt wiederholt werden kann. Jede Wanderung ist anders und fordert dich erneut heraus. Du wirst jedoch merken, dass es dir mit der Zeit einfacher fallen wird, Berge zu besteigen, weil du dich und deine Grenzen besser kennst. Du weißt, dass Herausforderungen Transformation bedeuten.

Nourish Mind & Body

Warum Meditieren?

95 bis 99 Prozent unserer Entscheidungen treffen wir unbewusst.

Nur 1 bis 5 Prozent unseres Tages verbringen wir wirklich bewusst. Dies ist wünschenswert und vereinfacht uns das tägliche Leben. Jedoch fällt uns Veränderung dadurch schwer.

Unsere Gewohnheiten, egal ob gesund oder nicht, fühlen sich für uns natürlich und richtig an, da diese tief in unserem Unterbewusstsein verankert sind. Wenn wir unsere Ernährung wirklich langfristig umstellen möchten und uns selbst voller Freude wahrnehmen wollen, dann müssen wir uns mit dem beschäftigen, was tief in uns sitzt.

Die meisten Ernährungsumstellungen können wir nicht langfristig verfolgen, da unsere Glaubenssätze immer noch tief im Unterbewusstsein verankert sind.

Wenn wir meditieren, verändern sich unsere Gehirnwellen. Beta-Wellen sind die Gehirnwellen unseres normalen Wachzustandes. Werden wir entspannter und begeben uns in den

Zustand des Tagträumens, wechseln wir in die Alpha-Wellen, welche das Tor zur Meditation sind. Erreichen wir tiefere Meditationszustände, gelangen wir in den Theta-Bereich der Gehirnwellen.

Die Frequenz der Gehirnwellen während der Meditation ist niedriger als in unserem regulären Wachzustand und ermöglicht uns so, bewusster für unser Unterbewusstsein zu sein. Wir können einfacher von alten Gewohnheiten loslassen und neue verwirklichen.

Befindest du dich im Alpha- oder Beta-Zustand, bist du sehr aufnahmefähig für das, was in den geleiteten Meditationen gesagt wird, da es schneller Teil deines Unterbewusstseins wird.

Wir können unsere Gewohnheiten auch ohne Meditation ändern, brauchen dafür jedoch deutlich mehr Zeit. Meditation ermöglicht es dir, schneller und bewusster eine gesunde Lebensweise zu verwirklichen.

Wie meditieren?

Wenn du vorher noch nie oder selten meditiert hast, können dir diese Tipps dabei helfen, um dich besser auf die Meditation einlassen zu können.

Frag dich, was dir dabei hilft, zu entspannen. Schaffe dir eine Wohlfühl-Atmosphäre.

Zum Beispiel:

Zünde Kerzen oder Räucherstäbchen an.

Gib deinen Lieblingsduft auf deine Haut (Lavendelöl eignet sich sehr gut).

Zieh dir bequeme Kleidung an.

Decke dich mit einer Decke zu, falls dir schnell kalt wird.

Stelle sicher, dass du während der Meditation ungestört bist.

...

Meiner Meinung nach gibt es beim Meditieren kein richtig oder falsch. Finde eine Position, die sich für dich richtig anfühlt. Es ist egal, ob du auf einem Meditationskissen oder Stuhl sitzt. Vielleicht kannst du dich auch gegen eine Wand lehnen und deine Beine ausstrecken. Ich empfehle dir, die Meditationen nicht im Liegen oder im Bett anzuhören, da wir beides unbewusst mit Schlaf in Verbindung bringen.

Wenn es unbequem wird, wechsele gerne deine Position. Lass deine Augen jedoch geschlossen und bewege dich sanft und langsam. Wichtig ist, dass du dich wohlfühlst.

Es wird immer wieder Tage geben, an denen du dich einfacher oder schwerer auf die Meditationen einlassen kannst. Du wirst jedoch merken, dass es dir mit der Zeit immer einfacher fallen wird, zu entspannen.

Nourish Mind & Body

Die Goldene Regel

Wiegen ist während der 28 Tage nicht erlaubt. Für alles andere gibt es Raum :).

Nourish Mind & Body

Was Du Benötigst

Ein schönes Heft und einen Stift, die
dich bei dieser Reise begleiten.