



EIN 7-TAGE-BEGLEITER VON ZELLIEBE

7 kleine Schritte zu mehr Energie und Lebensfreude

Ohne Druck und ohne dein ganzes Leben umzukrempeln.

Gesundheit darf leicht sein.

Diese sieben Tage sind für dich.

Vielleicht fühlst du dich gerade müde, antriebslos oder von all den Ratschlägen rund um Gesundheit und Ernährung überfordert.

Dann möchte ich dir zuerst etwas sagen: Du musst nicht heute dein ganzes Leben verändern.

Dieser Begleiter lädt dich dazu ein, sieben Tage lang jeden Tag nur eine kleine Sache für dich zu tun. Nicht perfekt und nicht besonders diszipliniert - sondern so, wie es in deinen Alltag passt.

Vielleicht spürst du nicht sofort eine grosse Veränderung. Aber du darfst erleben:

**Ich kann etwas Gutes für mich tun.
Ein kleiner Schritt zählt.**

Nimm aus diesen sieben Tagen nur das mit, was sich für dich stimmig anfühlt.

Yvonne von ZellLiebe

Hinweis: Dieser Begleiter gibt allgemeine Anregungen für den Alltag und ersetzt keine medizinische Beratung. Starke oder länger anhaltende Erschöpfung sollte ärztlich abgeklärt werden.

1

TAG 1

Ein Glas Wasser in Ruhe trinken

Heute musst du nichts vorbereiten und nichts lernen. Fülle einfach ein Glas mit Wasser und trinke es bewusst. Setze dich, wenn möglich, kurz hin. Lege dein Handy zur Seite und nimm dir fünf ruhige Minuten.

DEIN KLEINER SCHRITT

Trinke heute ein Glas Wasser, ohne nebenbei etwas anderes zu tun.

FRAGE FÜR DICH

Wie fühlt es sich an, mir fünf Minuten nur für mich zu nehmen?

ZELLIEBE-GEDANKE

Du musst dir Ruhe nicht erst verdienen.

2

TAG 2

Etwas Frisches ergänzen

Gesünder zu essen bedeutet nicht, dass du sofort alles verändern oder auf etwas verzichten musst. Heute darfst du einfach etwas Frisches zu einer Mahlzeit hinzufügen: eine Frucht, ein paar Gurken- oder Tomatenscheiben, eine Handvoll Beeren, etwas Gemüse oder frische Kräuter. Was bereits auf deinem Teller liegt, darf bleiben.

DEIN KLEINER SCHRITT

Ergänze eine Mahlzeit um eine frische Zutat, die du gerne magst.

FRAGE FÜR DICH

Welche Farbe habe ich heute zusätzlich auf
meinen Teller gebracht?

ZELLIEBE-GEDANKE

Manchmal beginnt Veränderung nicht mit Weglassen,
sondern mit Hinzufügen.

3

TAG 3

Zehn Minuten nach draussen gehen

Du musst heute keinen Sport machen. Gehe einfach für ungefähr zehn Minuten nach draussen. Langsam ist vollkommen in Ordnung. Vielleicht gehst du einmal um den Häuserblock, setzt dich auf eine Bank oder bleibst einen Moment vor der Tür stehen. Spüre die Luft, das Licht und den Boden unter deinen Füßen. Wenn zehn Minuten heute zu viel sind, beginne kleiner.

DEIN KLEINER SCHRITT

Verbringe einige bewusste Minuten an der frischen Luft.

FRAGE FÜR DICH

Was habe ich draussen gesehen oder
wahrgenommen?

ZELLIEBE-GEDANKE

Bewegung darf sich wie eine Einladung anfühlen - nicht wie eine weitere Pflicht.

4

TAG 4

Etwas Einfaches selbst zubereiten

Kochen muss weder kompliziert noch perfekt sein. Heute bereitest du dir etwas Einfaches zu. Das kann ein belegtes Brot, eine Suppe, ein Salat oder eines der schnellen ZellLiebe-Rezepte sein.



Mein Vorschlag: Herzhaftes Avocado-Proteinbrot mit Kräuter-Rührei - unkompliziert, schnell und passend für einen normalen Alltagstag.

DEIN KLEINER SCHRITT

Bereite heute eine einfache Mahlzeit bewusst für dich zu.

FRAGE FÜR DICH

Was würde mir die Freude am Kochen ein wenig zurückbringen?

ZELLLIEBE-GEDANKE

Eine selbst zubereitete Mahlzeit ist keine Prüfung. Sie ist eine Form von Fürsorge.

5

TAG 5

Fünf Minuten ohne Bildschirm

Viele von uns wechseln von einer Aufgabe direkt zur nächsten. Selbst in einer Pause greifen wir oft automatisch zum Handy. Heute darfst du für fünf Minuten nichts aufnehmen, beantworten oder erledigen. Setze dich hin, schaue aus dem Fenster oder schliesse die Augen. Atme ruhig ein und wieder aus. Du musst dabei an nichts Bestimmtes denken.

DEIN KLEINER SCHRITT

Mache heute eine fünfminütige Pause ohne Bildschirm.

FRAGE FÜR DICH

Was nehme ich wahr, wenn für einen Moment
nichts von mir verlangt wird?

ZELLIEBE-GEDANKE

Auch eine kurze Pause kann ein Zeichen sein: Ich
vergesse mich heute nicht.

6

TAG 6

Deinem morgigen Ich etwas erleichtern

Heute tust du eine kleine Sache, über die du dich morgen freuen kannst. Stelle zum Beispiel die Wasserflasche bereit, lege Obst sichtbar hin, bereite Zutaten für das Frühstück vor oder lege Kleidung für einen Spaziergang bereit. Wähle nur eine Sache, die höchstens wenige Minuten dauert.

DEIN KLEINER SCHRITT

Bereite heute eine Kleinigkeit für morgen vor.

FRAGE FÜR DICH

Was würde meinen morgigen Tag ein wenig leichter machen?

ZELLIEBE-GEDANKE

Fürsorge kann bedeuten, dem eigenen zukünftigen Ich die Hand zu reichen.

7

TAG 7

Wahrnehmen, was du geschafft hast

Heute kommt keine neue Aufgabe hinzu. Schaue stattdessen auf die vergangenen Tage zurück. Vielleicht hast du alle Schritte ausprobiert. Vielleicht nur einen oder zwei. Beides ist in Ordnung. Frage dich nicht zuerst, was du ausgelassen hast.

DEIN KLEINER SCHRITT

Wähle einen Schritt aus dieser Woche, den du gerne mit in deinen Alltag nehmen möchtest.

FRAGE FÜR DICH

Was hat mir besonders gutgetan? Was liess sich leicht einbauen? Was möchte ich wiederholen?

ZELLIEBE-GEDANKE

Fortschritt muss nicht gross sein, um echt zu sein.

DU DARFST KLEIN ANFANGEN

Etwas Gutes zählt trotzdem.

Vielleicht fühlst du dich nach diesen sieben Tagen nicht wie ein völlig neuer Mensch. Das ist auch nicht das Ziel.

Vielleicht hast du aber einen Moment bewusster erlebt, wieder etwas selbst gekocht oder gespürt, dass ein kleiner Schritt möglich ist. Genau dort darf Veränderung beginnen.

Du musst nicht alles gleichzeitig schaffen. Wähle einen Schritt, der dir gutgetan hat, und wiederhole ihn in deinem eigenen Tempo.

**Gesundheit darf leicht sein.
Und etwas Gutes zählt trotzdem.**

Auf ZellLiebe findest du einfache Rezepte für echte Alltagstage, verständliche Gedanken rund um Wohlbefinden und kleine Impulse ohne Druck.

www.zellliebe-vital.com

Nimm aus diesen sieben Tagen das mit, was dir guttut.

Yvonne von ZellLiebe