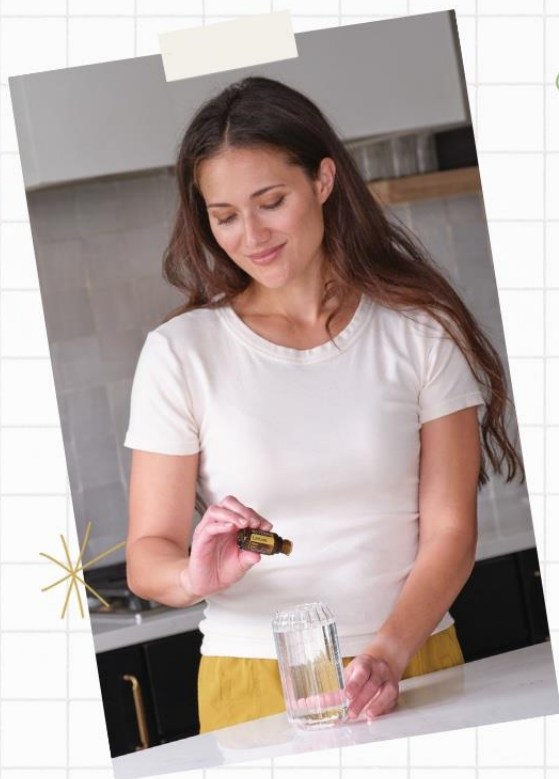


Welche Pläne hast DU
für das *Neue Jahr*?



Mache **2026**

zu deinem Jahr

Starte deine
21-tägige Reise
der **Selbstfürsorge**,
unterstützt durch
ätherische Öle
von dōTERRA.



Schreibe mir eine Nachricht,
um herauszufinden,
wie du mitmachen kannst.

21 days
of you
dōTERRA

21 Tage nur DU

Fange am 10.01.2026 an

**und gehe auf deine 21-tägige Reise
der Selbstfürsorge.**

Dieses Jahr beginnt mit
einer Priorität: DU.



21 days
of you

Nutze deine Lieblingsprodukte,

teile Bekanntes,

entdecke Bewährtes,

lerne Neues kennen . . .

Teile Deine Erfahrungen

empfehle passende Lösungen + Produkte.

Lade Dich + Deine Familie ein,

lade deine Freunde + Bekannte ein.



Nur wenn DU dir Zeit
für dich selbst nimmst,
kannst DU dein Bestes geben.

21 days
of you
ATTENTION

Erlebe + genieße „21 Tage nur DU“

- beginne mit deiner Selbstfürsorge
- nimm dir extra Zeit für dich
- starte positiv in deinen Tag
- gönne dir Gutes + verwöhne dich
- genieße Deinen Körper und Bewegung
- genieße Entspannung
- gönne dir gesunde Leckereien
- öffne dein Herz + genieße Nähe
- lass dich inspirieren
- verwöhne dich, deine Lieben und Freunde
- teile Gutes und mache ein liebevolles Geschenk
- genieße diese Zeit
- tanze durch dein Leben . . .

21 Tage. 21 kleine Momente der Freude.

Hier ist alles,
was DU für *deine* Reise benötigst:

Wellness leicht gemacht



Tägliche
Ernährung



Optionale Favoriten

Ätherische Öle



21 days
of you

Die empfohlenen Produkte für „21-Tage-DU“

Wellness-Produkte:

VMG+

PB Restore

EO Mega+

Pflanzenprotein Schoko oder Vanilla

Ätherische Öle + Mischungen:

Lavender

Peppermint

Wild Orange

Frankincense

Balance

MetaPWR

Adaptiv

+ optional noch diese Öle + Mischungen:

Eucalyptus

Air

Shinrin Yoku

Tangerine

21 days of you

dōTERRA | EUROPE

Denn wenn ihr euch Zeit für euch selbst nehmt,
gebt ihr das *Beste* von euch, und nicht das,
was ihr noch übrig habt.

10. - 30. Januar 2026

<p>Tag 1</p> <p>Beginne deine perfekte „1-Minute-Selfcare-Routine“ mit Wellness Made Simple</p> 	<p>Tag 2</p> <p>Gönn' dir einen erholsamen Power-Nap mit Lavender</p> 	<p>Tag 3</p> <p>Gib' deinem Frühstück einen extra Protein-Kick</p> 	<p>Tag 4</p> <p>Verwöhne dich mit einer DIY-Gesichtsmaske mit Frankincense</p> 	<p>Tag 5</p> <p>Finde innere Gelassenheit mit einer geführten Meditation mit Frankincense</p> 	<p>Tag 6</p> <p>Trinke heute 2,5 Liter Wasser am Tag – mit der MetaPWR™ Mischung</p> 	<p>Tag 7</p> <p>Verwöhne dich morgens mit einem wärmenden Kakao mit Tangerine</p> 
<p>Tag 8</p> <p>Nimm' dir Zeit für Nähe, Ruhe & Fokus – mit dōTERRA Adaptiv™</p> 	<p>Tag 9</p> <p>Genieße die Natur mit dōTERRA Shinrin-Yoku™</p> 	<p>Tag 10</p> <p>Tanze, als würde niemand zusehen – mit Wild Orange</p> 	<p>Tag 11</p> <p>Verwöhne jemanden mit einer AromaTouch Hand Technique™ Massage mit Wild Orange & Peppermint</p> 	<p>Tag 12</p> <p>Starte deinen Tag mit positiven Affirmationen – und dōTERRA Air™</p> 	<p>Tag 13</p> <p>Verwöhne dich mit beruhigenden Klängen – und dōTERRA Balance™</p> 	<p>Tag 14</p> <p>Gönn' dir ein langes, entspannendes Bad mit Bittersalz und Eucalyptus</p> 
<p>Tag 15</p> <p>Leg' dein Handy für 24 Stunden weg und finde wieder zu dir selbst</p>	<p>Tag 16</p> <p>Genieße eine entspannende Abendroutine mit Lavender</p> 	<p>Tag 17</p> <p>Verwöhne deinen Körper mit sanften Dehnübungen – und mit Frankincense</p> 	<p>Tag 18</p> <p>Hol' dir mit ätherischen Zitrusölen den Sonnenschein nach Hause</p> 	<p>Tag 19</p> <p>Gönn' dir eine süße Leckerei – ganz ohne schlechtes Gewissen – mit dōTERRA™ Pflanzenprotein Schoko</p> 	<p>Tag 20</p> <p>Mach' jemandem mit einer kleinen liebevollen Geste eine Freude</p>	<p>Tag 21</p> <p>Fließe durch eine herzöffnende Übungs-Sequenz mit dōTERRA Balance™</p> 

Verlinkt @doterraeurope auf Instagram und
teilt so eure „21 Tage nur Du“ Reise

Deine Reise der Selbstfürsorge

Starte „21 Tage Nur DU“

Tag 1

Eine-Minuten-Routine
für grundlegendes Wohlbefinden.

Einmal am Tag, jeden Tag.



Hoch bioverfügbare
Vitamine,
Mineralstoffe
und grünes Gemüse.



Mischung
aus Omega-3-Fettsäuren
und
hochwertigem Fischöl.



Ein Trio aus
Präbiotika,
Probiotika und
Postbiotika.

Tag 2

Gönnen dir einen erholsames Powernap
mit Lavendel.



*Tipp: Besprühe Kissen und Bettwäsche mit Lavendel
für zusätzliche Ruhe und Geborgenheit.*



Tag 3

Starte energiegeladen in den Tag
mit dōTERRA Pflanzenprotein.

Ein proteinreiches
Frühstück sorgt für
einen nahrhaften Start
in den Tag.

Hilft dabei, Heißhungerattacken
zu reduzieren,
(später am Tag)



Unterstützt gesundes
Muskelwachstum.



Hält dich energiegeladen
und länger konzentriert.

Tag 4

Feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske
mit Avocado, Honig und *Weihrauch-Öl*.



Inhalt

(ergibt 2 Masken)

- 1 große, reife Avocado,
- 2 Esslöffel rohen Honig,
- ¼ Teelöffel Apfelessig,
- 2 Tropfen ätherisches Weihrauchöl
(von dōTERRA)

fühle dich erfrischt

Anleitung



1. Alle Zutaten in einer Schüssel glatt pürieren.
2. Trage eine dünne, gleichmäßige Schicht auf die gereinigte Haut auf.
3. Lasse es 10–15 Minuten einwirken,
spüle anschließend mit warmem Wasser ab, danach trocken tupfen.



Tag 5

Finde deine Ruhe
mit einer Meditation
für den inneren Frieden.

Weihrauch fördert
Gefühle von Frieden,
Entspannung und
Verbundenheit.
Es ist die perfekte
Ergänzung für diese
Übung.



Finde deine Ruhe,
meditiere und erlebe,
wie ein Moment
der Achtsamkeit deinen Tag
neu ausrichten kann.

Tag 6

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist eines
der einfachsten (und wirkungsvollsten)
Rituale der Selbstfürsorge!



Trinke heute
2,5 Liter Wasser.



Gib für einen erfrischenden
Geschmacks- und Genusskick
einen Tropfen MetaPWR hinzu.



Tag 7

Gönne dir morgens
ein wärmendes Kakaotrunk.



Zutaten

- 100 ml Milch,
- 100 ml Wasser,
- 20 g Rohkakao,
- 1-2 TL Ahornsirup,
- 1 Prise Himalaya-Salz,
- 1 Zahnstocher, ein Spritzer
- Mandarinenöl oder ein anderes
- ätherisches Öl nach deiner Wahl


Eine Umarmung
in einer Tasse



Tag 8

Vereinbaren ein ungestörtes Treffen mit *Adaptiv™*



1. Lade jemanden die/der dir am Herzen liegt, für ein wirklich ungestörtes Gespräch ein.

2. Beginne mithilfe von *Adaptiv* mit deiner Erdung. Lege dein Handy zur Seite, und sei voll und ganz im "Hier und Jetzt"
3. Stelle Fragen, höre aufmerksam zu und teile dich offen mit: Damit beginnt eine bedeutungsvolle Verbindung.



Tag 9

Gehe mit *Shinrin-Yoku™* nach draußen und unternehme einen Spaziergang.

Wie nimmst du
ein Waldbad?

1. Suche dir einen ruhigen, grünen Ort, um vom Alltag abzuschalten.



2. Atme tief durch und nutze alle fünf Sinne. Nimm wahr, was du siehst, hörst und fühlst.

3. Wenn bereit bist, kehre sanft zu deinem Tagesablauf zurück.

Die ätherischen Öle in der *Shinrin-Yoku™*-Mischung enthalten natürlich vorkommende Verbindungen, sogenannte Terpene, die mit den regenerativen Vorteilen des Waldbadens in Verbindung gebracht werden.

Tag 10

Dreh die Lautstärke auf,
schnapp dir dein Wild Orange
und tanze ausgelassen ...

*Suche dir deine Lieblings-Wohlfühl-Musik-Playlist aus,
und lass deine Stimmung durch die Bewegung aufhellen.*



Tag 11

Biete eine *AromaTouch Handtechnik™* mit
Wildorange und *Pfefferminze* an.



21 days
of you

Tag 12

Beginne deinen Morgen mit dōTERRA Air™
und spreche diese Affirmationen laut aus:

- * Ich bin der Liebe
und des Glücks würdig.
- * Ich bin genug, so wie ich bin.
- * Ich heiße die Freude in
meinem Herzen willkommen.



- * Ich bin stolz darauf, wie weit ich
schon gekommen bin, und freue
mich auf das, was vor mir liegt.
- * Heute entscheide ich mich dafür,
meinen Geist, meinen Körper
und meine Seele zu nähren.

*Wiederhole die Übung dreimal vor einem Spiegel
und atme zwischen jeder Wiederholung tief durch.*

Tag 13

Lass deinen Tag
mit einem wohltuenden Klangbad ausklingen.

Schnapp dir *Balance™*,
dimme das Licht,
schließe die Augen
und lass die
beruhigenden
Vibrationen auf dich
wirken.
Überflute dich.



Sende eine Direktnachricht
Betreff „Ruhe“,
um Einzelheiten zur zu
erfahren.

Tag 14

Entspanne dich mit einem Bad
und dōTERRA Eukalyptus-Bittersalz



Zutaten

- 250 g Bittersalz,
- 2 Esslöffel fraktioniertes Kokosöl,
- 5 Tropfen ätherisches Eukalyptusöl

Anleitung

1. Alle Zutaten in einem Glas vermischen.
2. Etwa 100g (½ Tasse) in ein warmes Bad geben.
3. Tief durchatmen und die Anspannung lösen.



Tag 15

Lege dein Handy für 24 Stunden weg,
und finde wieder zu DIR selbst zurück.



Mache einen
ruhigen
Spaziergang

Stelle dir
einige Fragen

Führe ein
Tagebuch über
deinen Tag

Nimm dir Zeit um,
etwas zu Erschaffen

Lesen ein Buch

Tag 16

Führe ein wohltuendes Abendritual



Beobachte den
Sonnenuntergang



Ziehe gemütliche
Kleidung an



Nimm ein warmes
Lavendelbad



Schalte die Bildschirme
1 Stunde vor dem
Schlafengehen aus.



Sprühe Lavendel
aufsein Kissen und
deine Bettwäsche.



*Ausruhen, neue Kraft tanken
und erholt aufwachen.*

Tag 17

Erwecke deinen Körper
mit sanften Dehnübungen am Morgen,
begleitet von *Weihrauch*.



6 Atemzüge



5 Atemzüge



5 Atemzüge



3 Atemzüge
mit jedem Bein



3 Atemzüge
auf jeder Seite



3 Atemzüge
auf jeder Seite



5 Atemzüge



5 Atemzüge



Tag 18



Wähle eines dieser ätherischen Öle.

Und bring die Sonne in dein Zuhause.





21 days
of you

doTERRA | 100% PURE

Tag 19

Genieße einen sündenfreien Genuss
mit gebackenem Haferbrei
mit *Schokoladen-Pflanzenprotein*.

Zutaten



90 g Haferflocken,
1 reife Banane,
1 großes Ei,
120 ml Milch nach Wahl,
1 TL Natron,
2 EL Erdnussbutter,
30 g dōTERRA Schokoladen-Pflanzenprotein,
2 EL Kakaopulver,
2 EL Ahornsirup oder Honig, 40 g
Zartbitterschokoladenstückchen,
eine Prise Salz



Anleitung



1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen und zwei Förmchen einfetten.
2. Alle Zutaten (außer den Schokoladenstückchen) glatt pürieren.
3. Die meisten Schokoladenstückchen unterrühren, einige zum Bestreuen beiseite legen.
4. In die Förmchen füllen und 25–30 Minuten backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt. Warm genießen – die perfekte Balance aus Genuss und Nährstoffen!



Tag 20



Bereite jemandem mit einer kleinen Geste
der Freundlichkeit *eine Freude*.



Melde dich mal bei
jemandem, von
dem du schon
länger nichts mehr
gehört hast.



Sende ein
unerwartetes
Geschenk



Koche das
Lieblingssessen
deines
Liebsten.



Mache einem
Fremden ein
ehrliches
Kompliment



Lächele, wenn
du an jemandem
vorbeigehst



Spende an
eine lokale
Wohltätigkeits-
Organisation.



Biete einer/m
Freund*in an,
auf sein Kind
aufzupassen.



Gib ein
Trinkgeld

Tag 21



Schließe deine 21-tägige Reise mit einer
herzöffnenden Bewegungseinheit ab,
unterstützt von dōTERRA Balance™

*Schick mir eine Direktnachricht mit dem Betreff „Herz“,
um mehr über die Teilnahme an der heutigen letzten
Selbstfürsorgeübung zu erfahren.*



21 days
of you
dōTERRA Balance