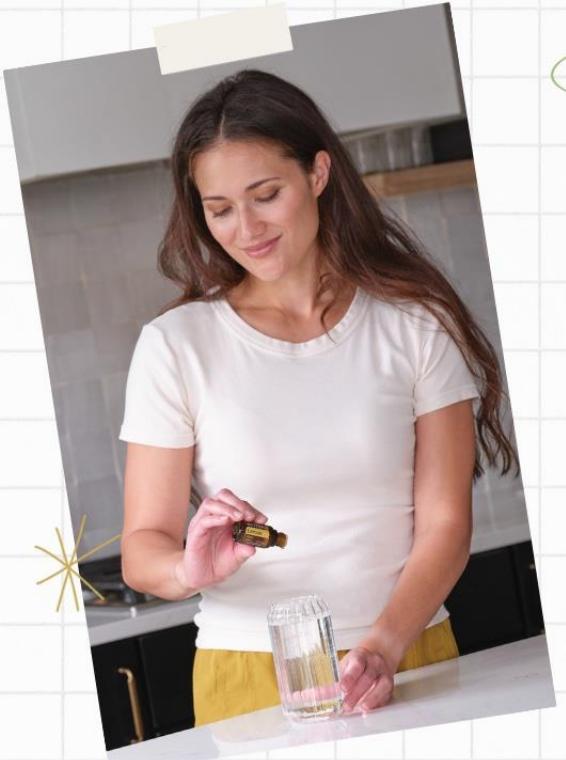


Welche Pläne hast DU
für das Neue Jahr?



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.

- Keine unrealistischen Ziele.
- Keine Mode-Diäten.
- Keine übermäßige Planung.

Begleite mich bei
"21 Tage: DU"



Hast DU
Fragen?

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
doTERRA

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:



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

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

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.



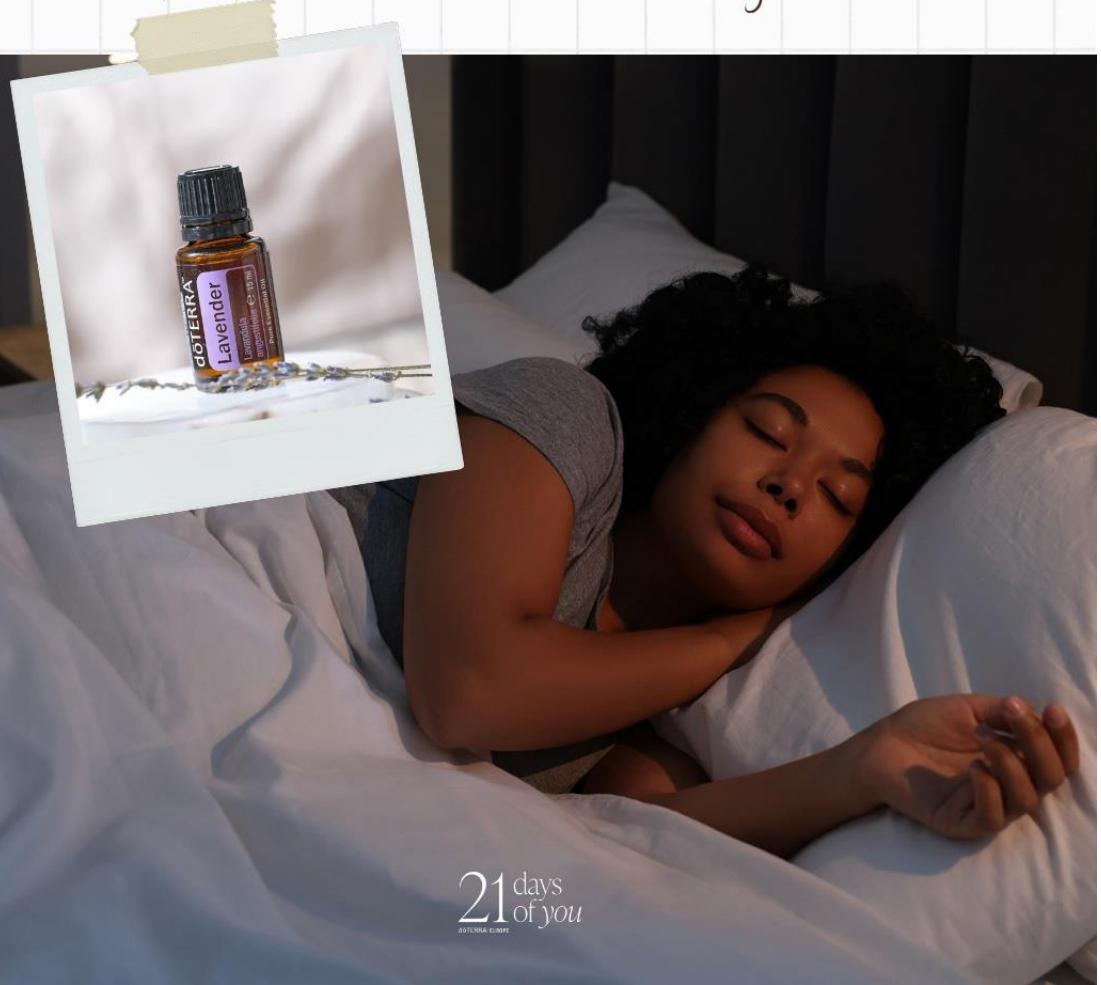
Ein Trio aus
Präbiotika,
Probiotika und
Postbiotika.

21^{days}
of you

Tag 2

Gönnen dir einen erholsamen Powernap
mit Lavendel.

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



21 days
of you

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,
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Apfelessig,
- 2 Tropfen ätherisches Weihrauchöl
(von dōTERRA)

fühle dich erfrischt

21 days
of you



Anleitung

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



21 days
of you

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 Kakaogetränk.



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



21^{days}
of you



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.

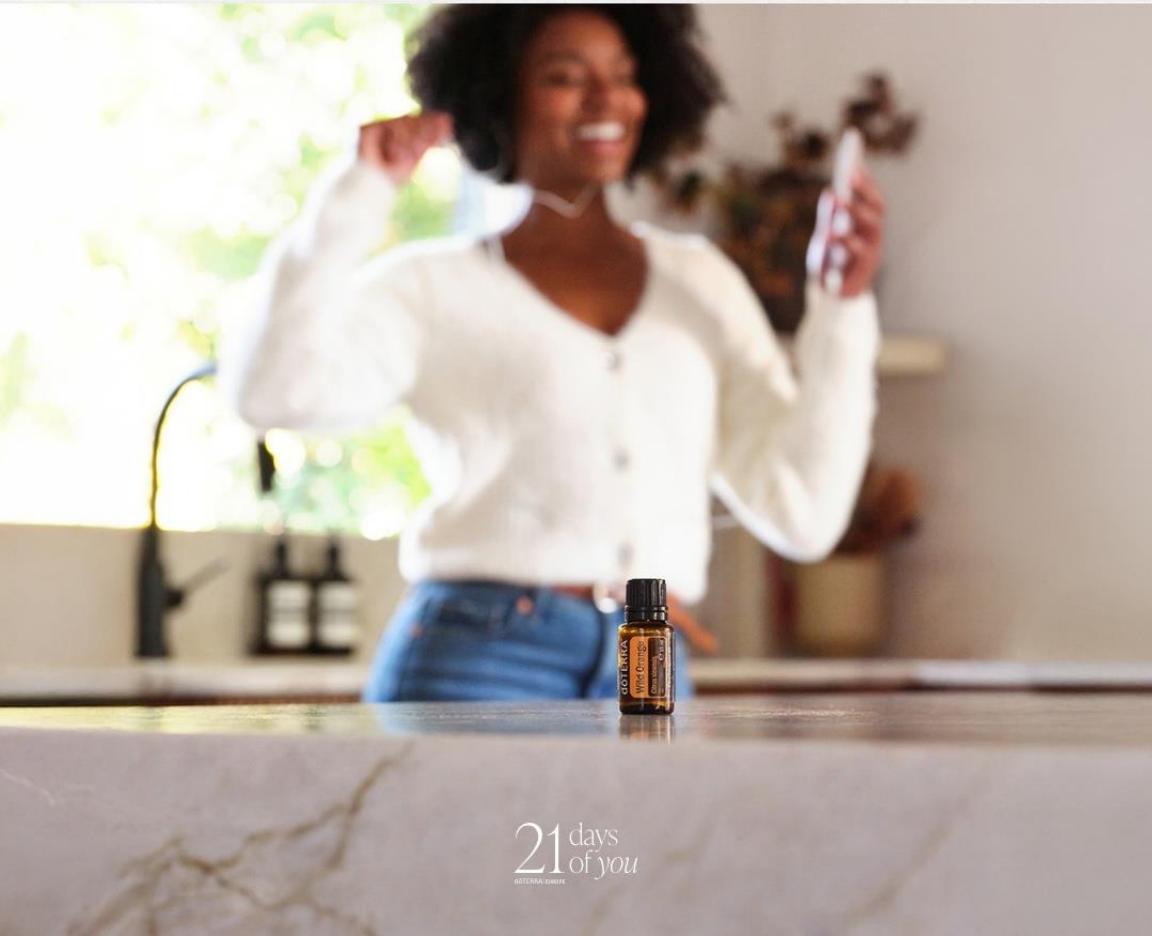
3. Wenn bereit bist, kehre sanft zu deinem Tagesablauf zurück.

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 deinen Stimmung durch die Bewegung aufhellen.



21 days
of you

Tag 11

Biete eine AromaTouch Handtechnik™ mit Wildorange und Pfefferminze an.



21 days
of you

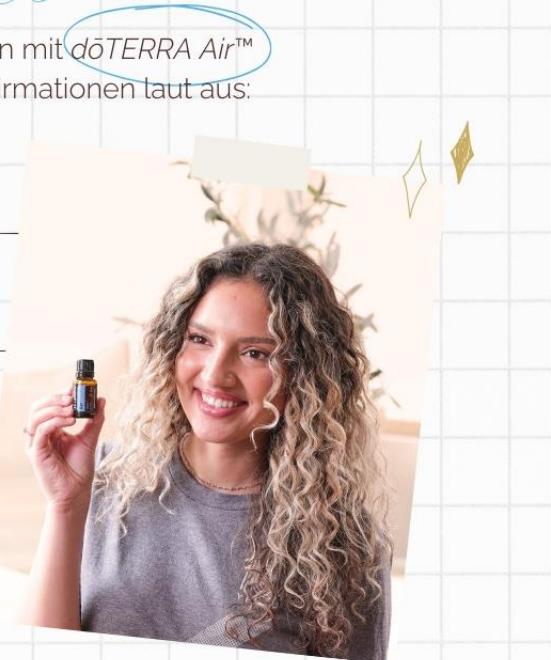
Tag 12

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 ($\frac{1}{2}$ 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.



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.



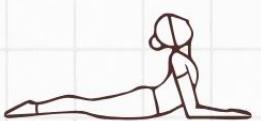
Sprühe Lavendel
auf dein Kissen und
deine Bettwäsche.



*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

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



21 days
of you



Anleitung

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen und zwei Förmchen einfetten.
2. Alle Zutaten (außer den Schokoladenstückchen) glatt pürieren.
3. Die meisten Schokoladenstückchen untermischen, 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!



21 days
of you

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
Lieblingsessen
deines
Liebsten.



Mache einem
Fremden ein
ehrliches
Kompliment



Lächle, 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.

