

Modul 1 - Grundlagen:
W1 - Leichtes Gepäck

- Videoinhalte angesehen
- Leichte Gepäck - Formel mindestens 1 Mal in mehr als 5 Bereichen durchgeführt
- Leichtes Gepäck - Arbeitsblatt ausgefüllt und umgesetzt
- Not ToDo-Liste erstellt und im Alltag umgesetzt



Klarheit, Fokus & Stabilität

Modul 1 - Grundlagen:
W2 - Gewappnet für die Reise

- Videoinhalte angesehen
- Fundament - Formel aufgehängt
- PinUp - Neue Persönlichkeit aufgehängt
- Arbeitsblatt - Deine Reise: Aktuellen Stand und Glaubenssätze erkannt
- Vision erkundet
- Ausformulierung deiner neuen Persönlichkeit
- Manifest erstellt



Das richtige Mindset

Modul 1 - Grundlagen:
W2 - Gewappnet für die Reise

- Erste Hilfe Koffer erstellt
- Poweraktivitäten täglich durchgeführt
- 66 Tage Checkliste abgehakt



Poweraktivitäten
als Lebensstil

Modul 2 - Reinigung & Entgiftung: W3 - Hintergründe & Funktionsweise

- ❑ **Voraussetzung:** Grundlagen aus Modul 1 sind durchgearbeitet (1. Schleife) und die Poweraktivitäten sind fester Bestandteil deines Lebens geworden
→ Ansonsten zurück zu Modul 1
- ❑ Videoinhalte angesehen
- ❑ Regentonnen-Modell theoretisch verstanden
- ❑ Neutralen Zustand theoretisch verstanden
- ❑ Umfang und Dauer theoretisch verstanden (→ Praxis folgt durchs Ausprobieren/Nachvollziehen)



Grundverständnis
der Reinigung & Entgiftung

Modul 2 - Reinigung & Entgiftung: W4 - Steuerung

- ❑ Videoinhalte angesehen
- ❑ Unterschiedliche "Baustellen" theoretisch verstanden
- ❑ Grundverständnis der Steuerung verstanden
- ❑ Emotionale & psychische Zusammenhänge verstanden
- ❑ Auswirkung der Umgebung nachvollzogen



Steuerung
der Reinigung & Entgiftung

Modul 2 - Reinigung & Entgiftung: W5 - Symptome

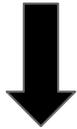
- ❑ Videoinhalte angesehen
- ❑ Symptome verstanden
- ❑ Eigene Symptome eingeordnet und wiedergefunden



Symptome
der Reinigung & Entgiftung

Modul 2 - Reinigung & Entgiftung: W6 - DETOXmethoden

- Videoinhalte angesehen
- Grundverständnis der DETOXmethoden
- Ausleitende DETOXmethoden ausprobiert
- Lösende DETOXmethoden ausprobiert
- Lösend/ausleitende DETOXmethoden ausprobiert
- Mehr frische Luft in dein Leben integriert
- Strahlung reduziert (Elektronik, Handy, WLAN usw.)



**DETOXmethoden
ausprobiert**

Modul 2 - Reinigung & Entgiftung: W6 - DETOXmethoden

- Entgiftungs - Formel aufgehängt
- Arbeitsblatt - Gefahren auf dem Weg ausgedruckt und durchgearbeitet
- Listen - Ausleiten und Lösen ausgedruckt
- Merktzettel auf deinem Weg ausgedruckt
- Dauerhafte Anwendung von mindestens 2 - 3 DETOXmethoden



**DETOXmethoden zur
dauerhaften Anwendung
gefunden**

Modul 3 - Die Ernährung: W7 - Grundprinzip

- ❑ **Voraussetzung:** Grundlagen aus Modul 1 und 2 sind durchgearbeitet → Ansonsten zurück zum jeweiligen Modul
- ❑ Videoinhalte angesehen
- ❑ Ernährungs - Formel aufgehängt
- ❑ Arbeitsblatt - Körpergleichgewicht durchgearbeitet
- ❑ Arbeitsblatt - Einordnung im Stufensystem durchgearbeitet
- ❑ Arbeitsblatt - Heißhunger durchgearbeitet
- ❑ Die beiden Ebooks "Schritt für Schritt zur gesunden Ernährung" heruntergeladen
- ❑ Feedback zu deinen Arbeitsblättern eingeholt



Stufensystem
Verständnis &
eigene Einordnung

Modul 3 - Die Ernährung: W8 + 9 - Vorgehensweise

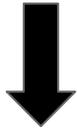
- ❑ Videoinhalte angesehen
- ❑ Monomahlzeiten ausprobiert
- ❑ Meditation "Bewusst essen" mindestens 10 mal durchgeführt
- ❑ Bewusst auf das Körpergefühl während und nach dem Essen geachtet
- ❑ Foto von deinem Kühlschrank/Vorratskammer abgeschickt und Feedback sowie Ideen eingeholt
- ❑ Mindestens 3 neue Rezepte ausprobiert



Entwicklung des eigenen
Körpergefühls

Modul 4 - Bewusstsein & Mindset: W10 - Genieße den Film

- ❑ Videoinhalte angesehen
- ❑ Meditationen und Achtsamkeitsübungen im Alltag integriert
- ❑ Meditation - Sound Healing durchgeführt
- ❑ Meditation - Bodyscan durchgeführt
- ❑ Das Buch von Thich Nhat Hanh "Ich pflanze ein Lächeln" gelesen und umgesetzt
- ❑ In die Vogelperspektive eingetaucht (Den Film von Außen betrachtet)



**Mehr Gelassenheit und
innere Stabilität**