



Workbook

Das Verjüngungs-Geheimnis



Verein Ich Bin Bewusst



Inhalt

- 0.1 Wie Krankheiten schleichend beginnen – Teil 1
- 1.2 Wie Krankheiten schleichend beginnen – Teil 2
- 1.3 Deine Nahrung beeinflusst dein Schicksal
- 1.4 Verfall im Verborgenen
- 1.5 Power fürs Hirn
- 1.6 Nervenahrung





01 Willkommen

Willkommen im Verjüngungs-Programm!

Schön, dass du dir diese Zeit für dich und deinen Körper nimmst. In den nächsten Tagen lernst du, wie du mit Fermentationssäften, Wildkräutern, sanfter Reinigung und gezielten Körper-Tools deine Zellen regenerierst und dich von Ballast befreist – innen wie außen.

Nutze die Reflexionsfragen, um deine Vorher-/Nachher-Veränderungen bewusst zu spüren. Dein Körper und dein Geist werden dir zeigen, wie viel Vitalität in dir steckt.

Lass uns starten – dein Jungbrunnen wartet.

01 Das kriegst du hier

Ziel:

- Deine Zellen neu Programmieren
- Vital und mit hoher Lebensqualität alt werden
- Symptome wie Entzündungen, Schmerzen, Erschöpfung, Depression reduzieren
- Deine Gesundheit selber in die Hand nehmen



Du hast es in
der Hand!



1.1 Wie Krankheiten schleichend beginnen – Teil 1

Reflexionsfragen:

- Welche kleinen, scheinbar „normalen“ Beschwerden nehme ich seit längerem wahr?
- In welchen Momenten habe ich meinen Körper schon früher um Hilfe „rufen“ hören?
- Welche Gewohnheiten könnten langfristig zu meiner aktuellen Situation beigetragen haben?

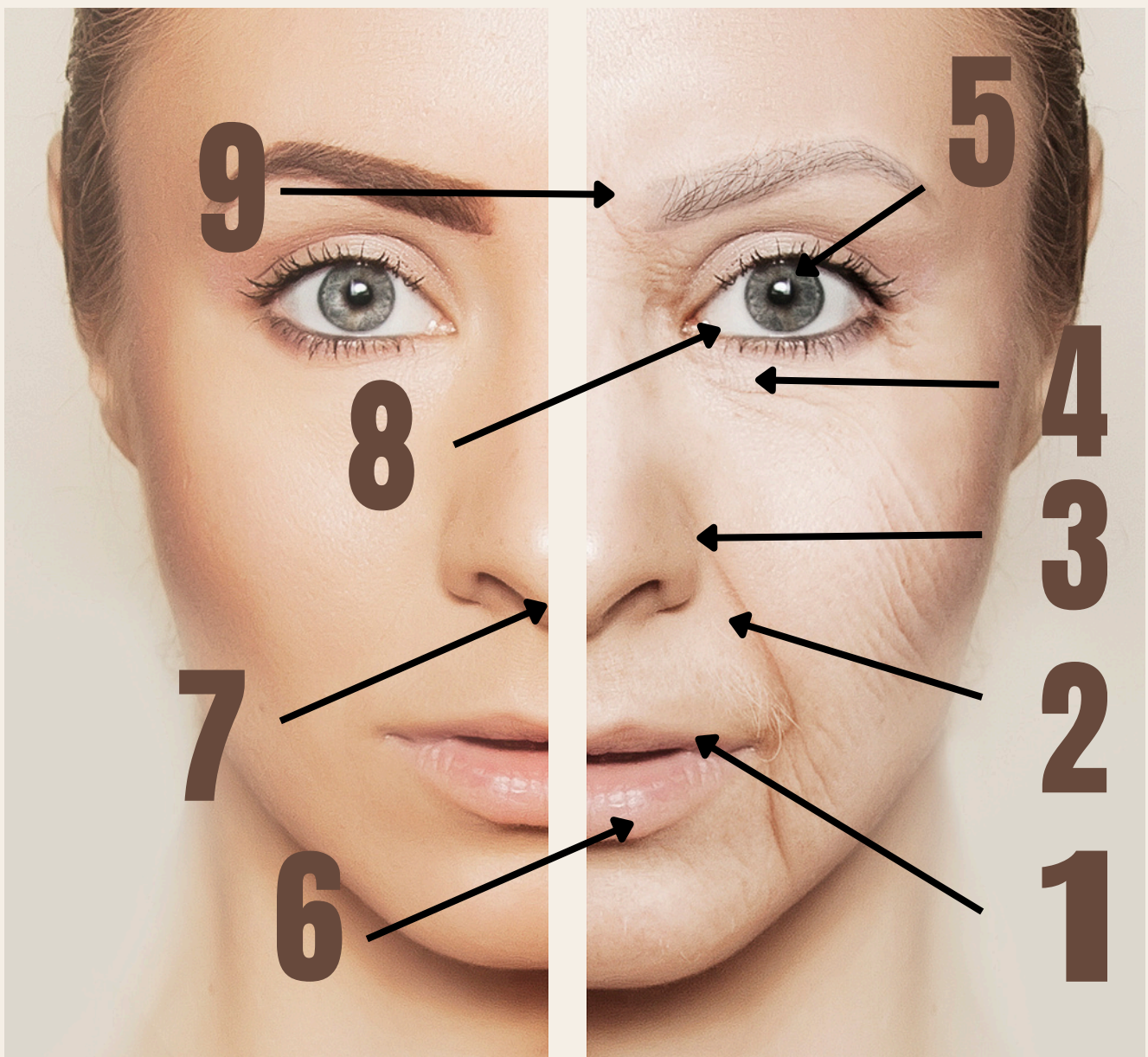
Notizen & Erkenntnisse:

.



1.1 Wie Krankheiten schleichend beginnen – Teil 1

Wie unser Inneres nach Aussen sichtbar wird



1.1 Wie Krankheiten schleichend beginnen – Teil 1

1. Blasse Oberlippe: Dünndarm

- Was brauche ich für mein Wohlbefinden?
- Warum kritisiere und bewerte ich gerne?
- Ich will es nicht wahrhaben

2. Nasobialfalte: Herz

- Rhythmisch leben
- Selbstliebe
- Innere Flexibilität

3. Nasenflügelwölbung: Lunge

- Was ist für mich einengend?
- Was raubt mir meinen Freigeist?
- Innere Trauer

4. Tränensäcke: Nieren

- Beziehungsängste

5. Gelblicher Augenhof: Gallenblase

- Wut, Zorn

6. Dicke Unterlippe:

- Was tut mir gut?
- Was kann ich loslassen?
- Warum bin ich geizig?

7. Nasenveränderung: Magen

- Was kann ich nicht verdauen?
- Was grüble ich in mich rein?

1.1 Wie Krankheiten schleichend beginnen – Teil 1

8. Schwellung rosa blau: Blase

- Loslassen alter Ideologien, Träume
- Schreckhaftigkeit
- 9. Stirnfalte: Leberstoffwechsel
- ungelöste Trauerkonflikte
- Wut, Masslosigkeit

10. Faltige Haut: Pankreas

- Resignation
- Unbefriedigte Wünsche
- Nicht lieben können

1.1 Wie Krankheiten schleichend beginnen – Teil 1

Vier Speisen, die täglich gegessen werden sollten:

- Vollkornbrote
- Frischkorngericht
- Frischkostbeilage aus rohen Gemüsen und rohem Obst
- naturbelassene Fette, d. h. Butter, Sahne und unraffinierte, kaltgepresste Öle
- Bei bestimmten Erkrankungen: Vermeidung bzw. Einschränkung von tierischem Eiweiß



1.1 Wie Krankheiten schleichend beginnen – Teil 1

Vier Nahrungsmittel, die gemieden werden sollten:

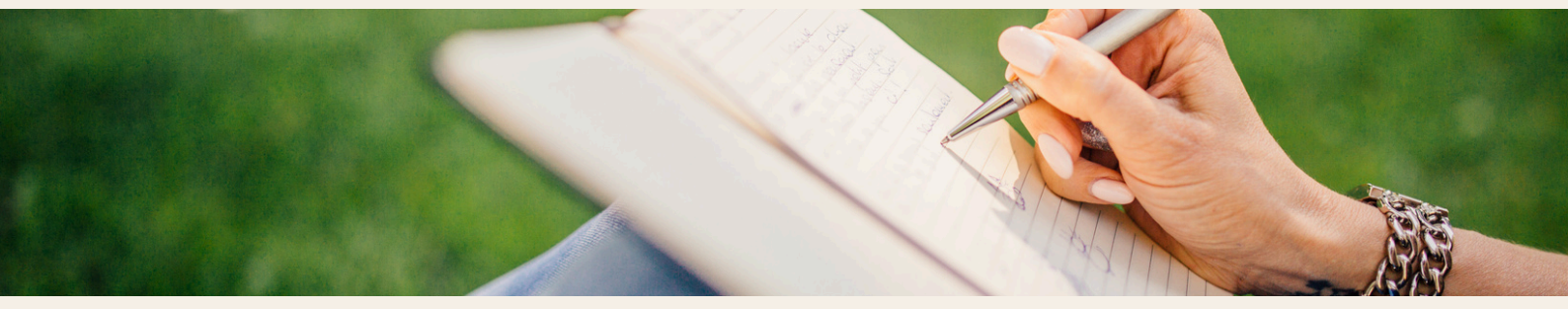
- Auszugsmehle und Produkte daraus (Praktisch auch in jedem Fertigprodukt enthalten)
- raffinierte Fette
- Weisser Zucker
- gekochtes Obst, Säfte aller Art (bei Magen-Darmempfindlichkeit)



1.1 Wie Krankheiten schleichend beginnen – Teil 1

Etwa 80 Prozent aller Krankheiten sind ernährungsbedingt.
Dies sind:

1. Gebissverfall
6. Mangelnde Infektabwehr
2. Erkrankungen des Bewegungsapparates
7. sogenannte Allergien
3. Stoffwechselkrankheiten
8. manche organische Erkrankungen des
4. Erkrankungen der Verdauungsorgane
- Nervensystems
5. Gefäßerkrankungen
9. Krebs in erheblichem Maße



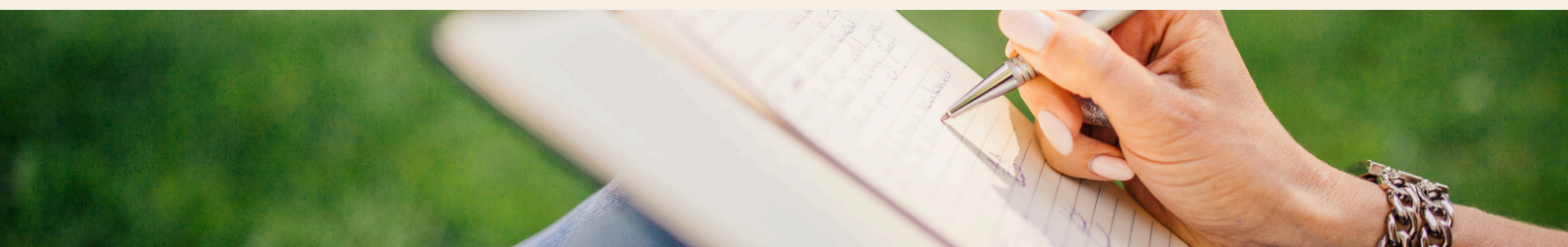
1.2 Wie Krankheiten schleichend beginnen – Teil 2

Reflexionsfragen:

- Welche Warnsignale meines Körpers habe ich bisher übergangen?
- Gab es Ereignisse oder Lebensphasen, nach denen sich meine Gesundheit deutlich verändert hat?
- Wie würde ich heute mit diesen Signalen umgehen?

Notizen & Erkenntnisse:

.

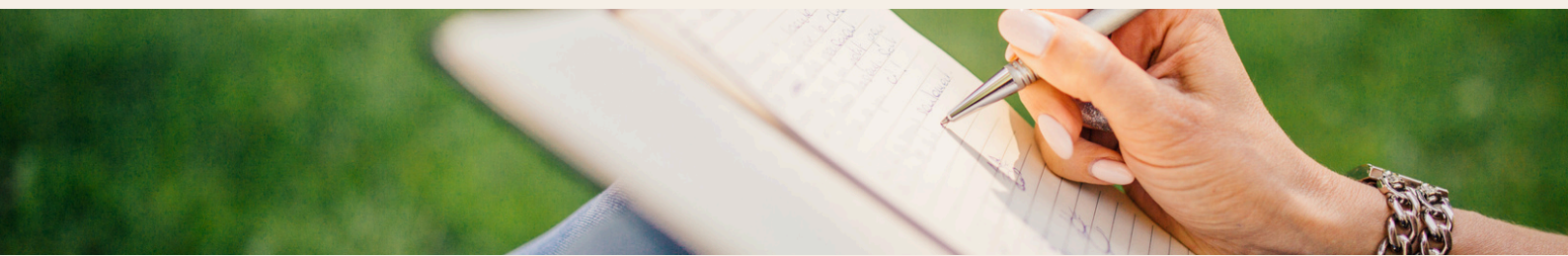


1.3 Deine Nahrung – beeinflusst dein Schicksal

Reflexionsfragen:

- Welche Nahrungsmittel bestimmen aktuell meinen Alltag?
- Welche davon nähren mich – und welche rauben mir Energie?
- Inwiefern spiegeln meine Essgewohnheiten meinen aktuellen Gesundheitszustand wider?
- Welche Veränderungen könnte ich sofort umsetzen?

Notizen & Erkenntnisse

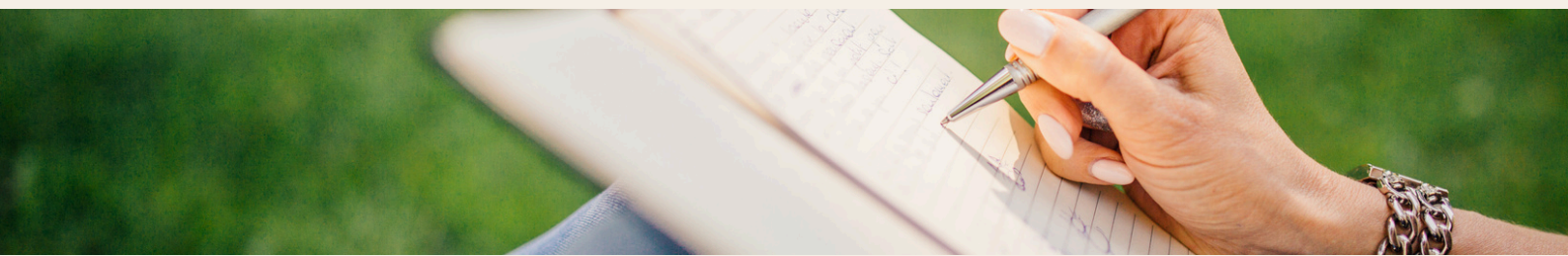


1.4 Verfall im Verborgenen

Reflexionsfragen:

- Wo in meinem Körper könnte sich bereits „unsichtbarer“ Schaden angesammelt haben?
- Welche Routinen oder Belastungen fördern diesen schleichenden Verfall?
- Welche Maßnahmen kann ich heute ergreifen, um meinen Körper zu regenerieren?

Notizen & Erkenntnisse:

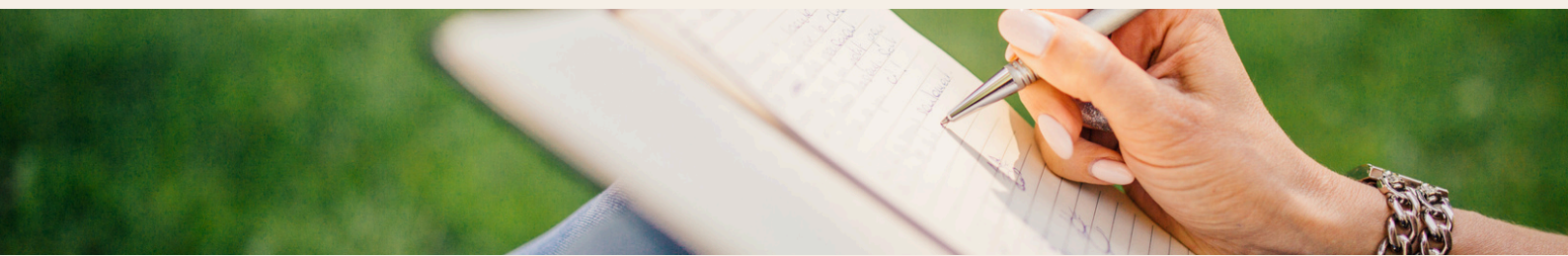


1.5 Power fürs Hirn

Reflexionsfragen:

- Wann fühle ich mich geistig klar und konzentriert – und wann nicht?
- Welche Lebensmittel oder Gewohnheiten beeinflussen meine mentale Leistungsfähigkeit?
- Wie könnte ich meine Ernährung und Lebensweise gezielt für mehr Gehirn-Power anpassen?

Notizen & Erkenntnisse:

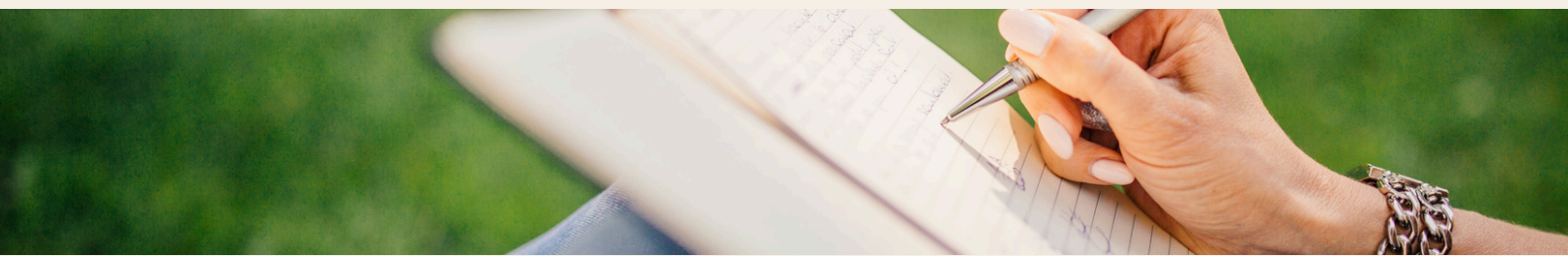


1.5 Power fürs Hirn

Meine taeglichen Glücksmomente:

Tag 1: Wie schmeckt mein Essen? Was beobachte ich an meinem Körper? Wie geht es mir an meinen Trainingstagen?

Tag 2: Wie schmeckt mein Essen? Was beobachte ich an meinem Körper? Wie geht es mir an meinen Trainingstagen?

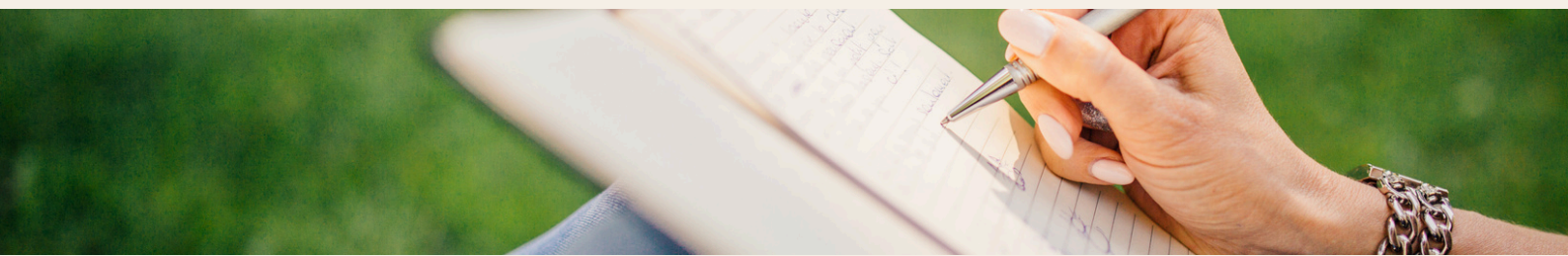


1.5 Power fürs Hirn

Meine taeglichen Glücksmomente:

Tag 3: Wie schmeckt mein Essen? Was beobachte ich an meinem Körper? Wie geht es mir an meinen Trainingstagen?

Tag 4: Wie schmeckt mein Essen? Was beobachte ich an meinem Körper? Wie geht es mir an meinen Trainingstagen?

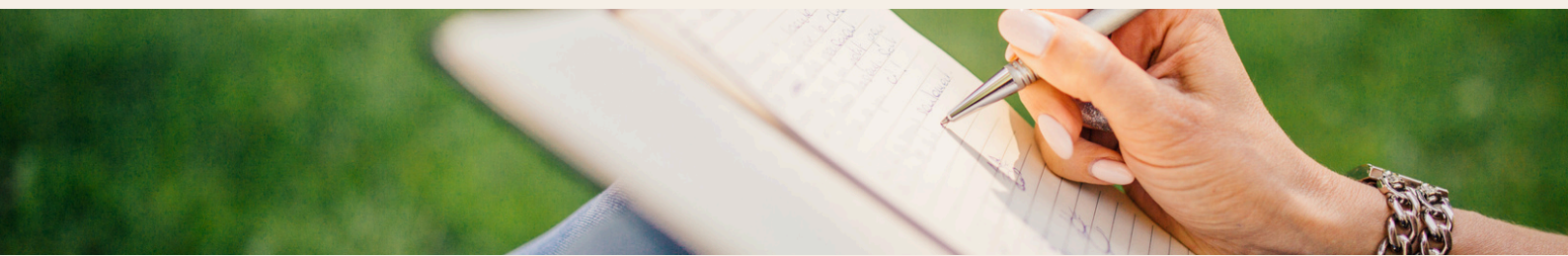


1.5 Power fürs Hirn

Meine taeglichen Glücksmomente:

Tag 5: Wie schmeckt mein Essen? Was beobachte ich an meinem Körper? Wie geht es mir an meinen Trainingstagen?

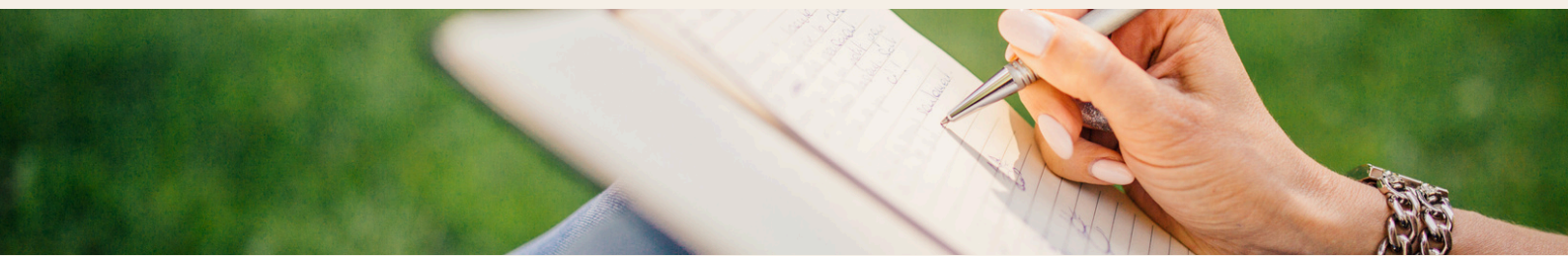
Tag 6: Wie schmeckt mein Essen? Was beobachte ich an meinem Körper? Wie geht es mir an meinen Trainingstagen?



1.5 Power fürs Hirn

Meine taeglichen Glücksmomente:

Tag 7: Wie schmeckt mein Essen? Was beobachte ich an meinem Körper? Wie geht es mir an meinen Trainingstagen?

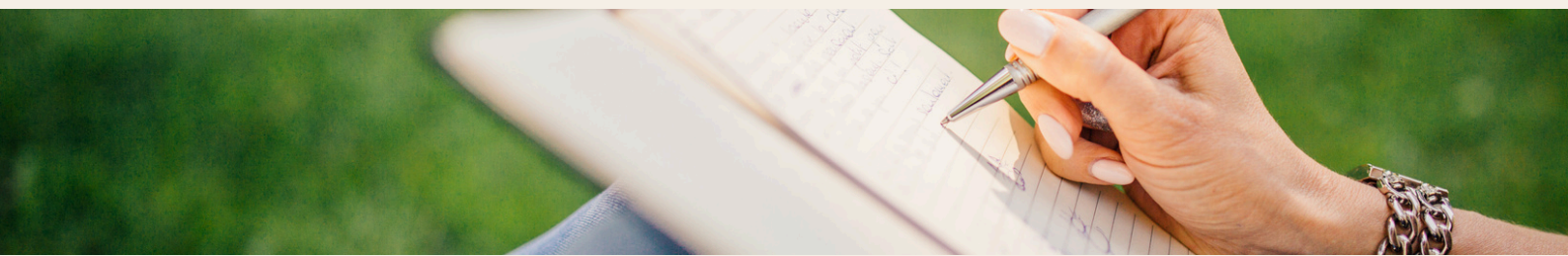


1.5 Power fürs Hirn

Notiere wofür du dankbar bist:

Schreibe deine persönlichen Kraftquellen auf. Was gibt dir Kraft?

Auf wen kannst du zählen? Wer gibt dir Rückendeckung wenn dich etwas belastet?

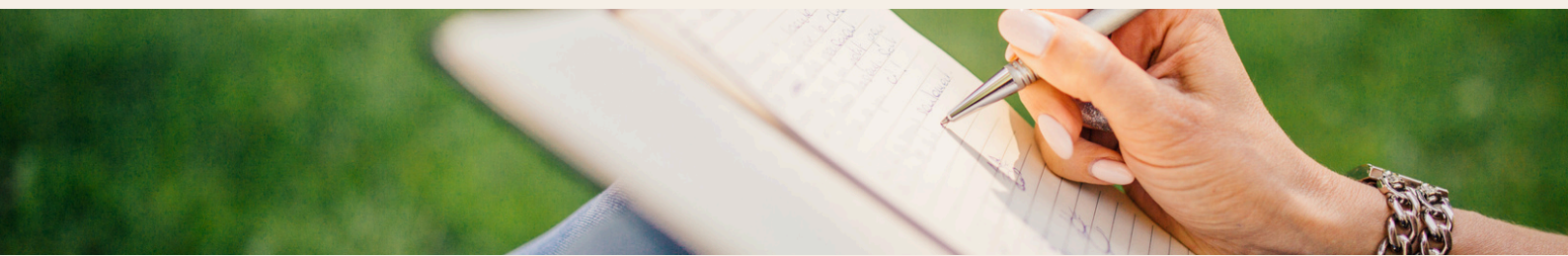


1.5 Power fürs Hirn

Was sind deine Ressourcen? Liste alles auf was dir persönlich gut tut. Natur, Hobbys etc

Schreibe deine persönlichen Kraftquellen auf. Was gibt dir Kraft?

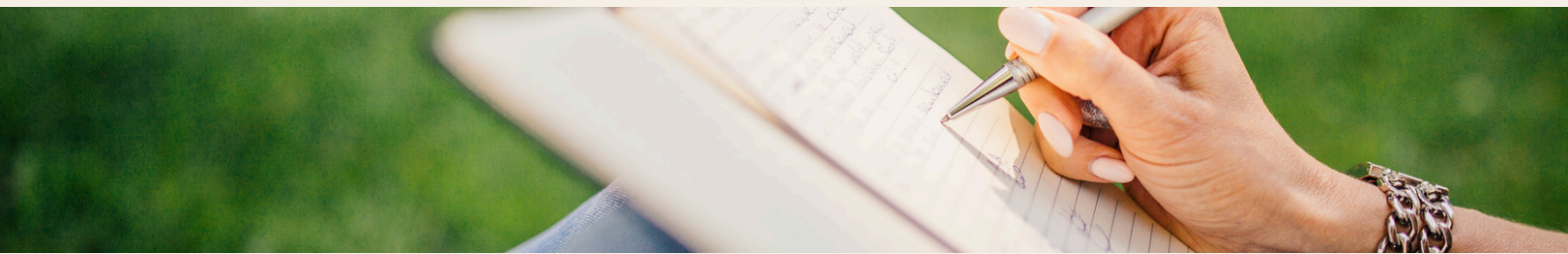
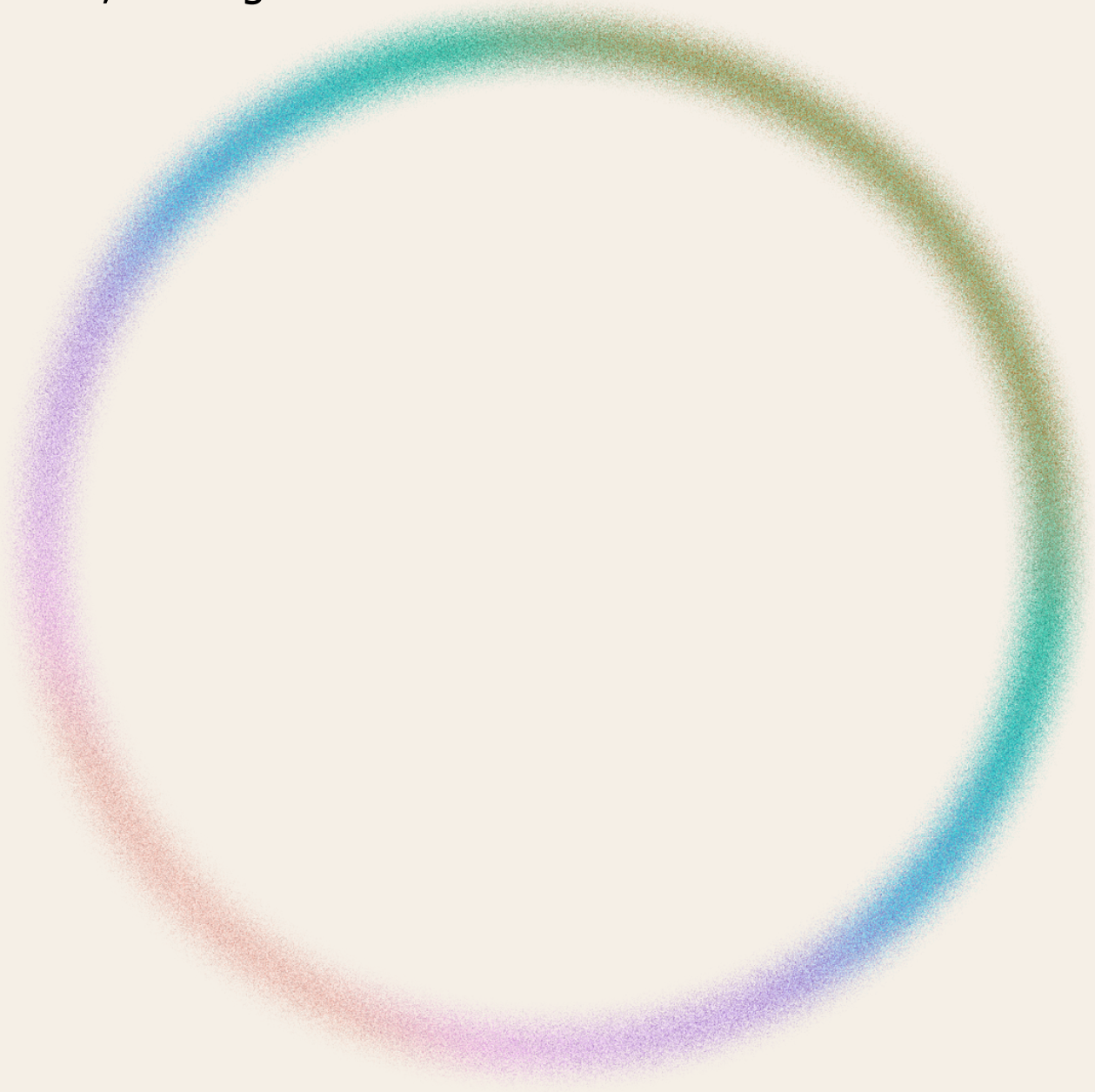
Auf wen kannst du zählen? Wer gibt dir Rückendeckung wenn dich etwas belastet?



1.5 Power fürs Hirn

Fühle den Kreislauf der Natur.

Trage in diesen Kreis deine optimale Zeiteinteilung im Rhythmus der Natur ein. Wie schaut dein perfekter Tag aus? Wann stehst du auf? Wann isst du, wann gehst du in die Natur, wann gehst du schlafen?

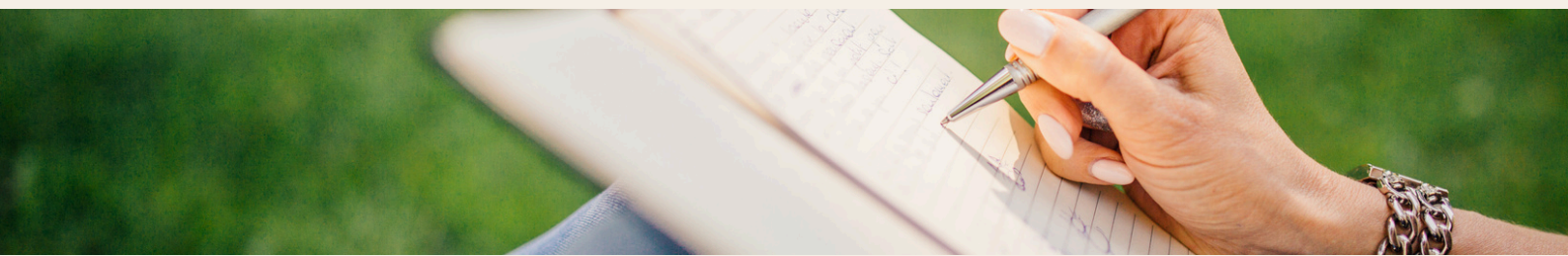


1.6 Nerven-Nahrung

Reflexionsfragen:

- Welche Belastungen setzen mein Nervensystem besonders unter Druck?
- Welche Formen der „Nahrung“ – physisch oder emotional – stärken mich wirklich?
- Welche Gewohnheiten helfen mir, mein Nervensystem langfristig zu stabilisieren?

Notizen & Erkenntnisse:





01 Gedanken

- Das mag dir anfangs womöglich als viel erscheinen.
- Vielleicht meldet sich eine innere Stimme, die sagt: „Das ist doch nicht möglich. Das ist viel zu viel Aufwand um meine Ernährung umzustellen oder gar eine Detox-Kur zu machen.“
- Oder es tauchen Glaubenssätze auf wie:
 - „Es bringt ja eh nichts.“
 - „Ich habe halt schlechte Gene.“
 - „Mir fehlt die Zeit, um Wildkräuter zu suchen.“ – und so weiter.
- All das gehört zum Prozess. Wichtig ist, dass du jetzt den Entschluss fasst, für dich zu gehen und deine Veränderung anzunehmen.
- Überwinde diese Stimmen – und mach dich auf den Weg.