



Die Reset-Rituale





EIN NEUER ANFANG

Nach wochenlangen Feiern brauchen unsere Körper Ausgleich. Der Reset-Rituale Guide ist Deine Einladung innezuhalten, Dich neu auszurichten und wieder aufzuladen, ganz sanft.

Es geht nicht um Einschränkungen und Disziplin, sondern darum, mit guter Ernährung, Bewegung und Ruhe zu dem natürlichen Rhythmus zurückzukehren.

Durch vollwertiges Essen, ausreichend Wasser, leichte Bewegung, achtsame Rituale und sorgsam ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel von Young Living hilft Dir diese 14-tägige Reise dabei, Raum für Klarheit, Energie und Erneuerung zu schaffen.

A woman with a tattoo on her shoulder is sitting and playing a reddish-brown acoustic guitar. She is wearing a white short-sleeved shirt and a gold bracelet. In the foreground, a dark grey diffuser with a wooden base sits on a wooden surface, emitting a fine mist. The background is softly blurred, showing a window with light coming through.

Die drei Phasen eines Resets

Du wirst drei Phasen durchlaufen — **Wiederausgleich, Nhrung und Erneuerung** — die darauf ausgelegt sind, Deinen täglich Rhythmus zu resetten und mehr Harmonie in jeden Teil Deines Lebens einzuladen.

Jeder Tag bietet einfache Achtsamkeits-Rituale: Vom Setzen von Intentionen zum Bewegen Deines Körpers, gesundem Essen und hilfreichen Nhrungsergnzungsmitteln, Tagebuchfhren oder dem Kreieren von Momenten der Ruhe. All das zur Unterstützung eines Gefühls von Ausgleich und Wohlbefinden.

Phase I: Wiederausgleich (Tage 1-4)

Fokus: Elimination, Wasser trinken, ausruhen

Ziel: Unterstütze die natürlichen Prozesse Deines Körpers und schaffe körperlichen und mentalen Raum für Erneuerung.

Nimm Dir einen Moment Zeit, um langsamer zu machen und Dich zu fragen, wie es Dir geht. Beim Wiederausgleich geht es darum, Stabilität in den hektischeren Momenten zu finden und Raum zu schaffen, um zu atmen, zu reflektieren und Dich darauf zu konzentrieren, was Dir Frieden und Klarheit bringt. Es ist eine Gelegenheit, auf Deinen Körper, Deinen Geist und Deine Seele zu hören und sanft Dein inneres Gleichgewicht wiederzufinden.



Morgen-Reset

- ✓ Beginne den Tag mit warmem Zitronenwasser oder Kräutertee, um mit dem ausreichend Trinken früh zu beginnen.



Regelmäßige Bewegung

- ✓ Sanfte Dehnübungen am Morgen, Gehen oder leichte Yogaübungen zur Unterstützung der Zirkulation.



Mahlzeiten

- ✓ Halte sie leicht und rein. Konzentriere Dich auf Suppen, gedämpftes Gemüse, grünes Blattgemüse und Proteine wie Linsen, weißen Fisch und Tofu. Vermeide verarbeitete Lebensmittel, Alkohol und Zucker.



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Digest & Cleanse – 1 Softgel-Kapsel vor dem Mittag- oder Abendessen.
- ✓ JuvaTone – 2 Tabletten täglich
- ✓ JuvaGut – 1 Messlöffel einmal täglich in Wasser oder einem Smoothie



Trinken

- ✓ Mindestens 2 Liter täglich. Gib einen Tropfen Lemon+ oder Grapefruit+ für einen frischen Geschmack hinzu.



Schlaf-Fokus

- ✓ Versuche 7-8 Stunden zu schlafen. Nutze die Aromen von LavenderPeace & Calming oder Cedarwood in Deiner Zubettgeh-Routine. Halte die Mahlzeiten am Abend leicht und iss das letzte Mal etwa zwei Stunden, bevor Du ins Bett gehst.



Abend-Reflexion

- ✓ „Was kann ich loslassen, körperlich oder emotional, um mich morgen leichter zu fühlen?“

Phase I: Deine Young Living Helfer (Tage 1-4)



Digest & Cleanse

- ✓ Eine exklusive Young Living Mischung von Seed to Seal® Ölen wie Pfefferminze, Echter Kümmel, Ingwer, Fenchel und Anis.
- ✓ Entwickelt mit verzögerter Wirkstoffabgabe für ideale Absorption und minimalen Nachgeschmack.

NEU

JuvaTone

- ✓ Enthält Vitamin C, das zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt.
- ✓ Hergestellt mit Young Living Citrus Fresh® und Rosmarinöl.
- ✓ Veganerfreundlich
- ✓ Nicht-GMO Inhaltsstoffe



NEU

JuvaGut

- ✓ Hergestellt mit Ballaststoffen von verschiedenen Früchten und Gemüse.
- ✓ Hergestellt mit Ballaststoffen wild-geernteter Baobab-Früchte von Afrikas „Baum des Lebens“.
- ✓ Enthält ätherische Öle von Anis, Fenchel und Ingwer.
- ✓ Sanft genug für tägliche Anwendung.
- ✓ Veganerfreundlich.
- ✓ Nicht-GMO Inhaltsstoffe.
- ✓ Wenn Du zuvor JuvaPower genutzt hast, wird JuvaGut Dein neuer Favorit werden.



Die gezeigten Inhaltsstoffe dienen nur Illustrationszwecken. Für die tatsächlichen Inhaltsstoffe bitte auf dem Etikett nachsehen.

Phase 2: Nähren (Tage 5-9)

Fokus: Nährstoffe wieder auffüllen, Unterstützung von Energie, für Ausgleich sorgen.

Ziel: Überflute Dein System mit grünem Gemüse, pflanzlichem Protein und Vitalität.



Wenn Du Dich ausgeglichen fühlst, ist es an der Zeit, wiederaufzuladen und das zu nähren, was Dich wirklich unterstützt. Dich selbst zu nähren, bedeutet mehr, als nur gut zu essen. Es geht darum, Deine Tage mit Positivität, Verbindungen und Freundlichkeit für Dich selbst zu füllen. Durch achtsame Auswahl und kleine Akte der Fürsorge kannst Du ein Gefühl von Ruhe und Stärke entwickeln, das Dich jeden Tag unterstützt.



Morgenroutine

- ✓ Trinke ausreichend und genieße einen Balance Complete Shake mit zusätzlichen gefrorenen Beeren oder einer halben Banane für den Geschmack.



Bewegung

- ✓ Sorge täglich 20-30 Minuten für leichte Bewegung oder gehe stramm spazieren, um das Wohlbefinden zu unterstützen.



Mahlzeiten

- ✓ Genieße farbenfrohes Gemüse, pflanzliches Protein und ungesättigte Fettsäuren (Avocado, Olivenöl, Nüsse). Konzentriere Dich darauf, langsam und bewusst zu essen.



Grüne Nährstoffe

- ✓ Mische nachmittags NingXia Greens in Wasser oder einen Smoothie.



Trinken

- ✓ Trinke weiterhin 2 L Wasser jeden Tag. Trinke verschiedene Kräutertees wie Pfefferminze, Brennnessel und Ingwer.



Schlaf-Fokus

- ✓ Entspanne mit Kräutertee und genieße das beruhigende Aroma einer Mischung aus Lavender, Orange und Frankincense. Mache eine konsistente Schlafenszeit zur Priorität und vermeide Bildschirme ab etwa zwei Stunden vor dem Schlafen.



Abend-Reflexion

- ✓ „Wie kann ich mich außer mit gutem Essen nähren? Durch Ruhe, Frieden und Freude?“

Phase 2:

Deine Young Living Helfer

(Tage 5-9)



Balance Complete

- ✓ NingXia Wolfsbeeren Pulver mit Gerstengrass.
- ✓ Premium Molkenproteinmix.
- ✓ Eine Vielfalt an Enzymen, Vitaminen und Mineralien.
- ✓ Enthält auch Aloe Vera, Kokosöl und Zimtpulver.
- ✓ Bietet reichlich Protein und Ballaststoffe.
- ✓ Mit Wasser oder der Milch der Wahl mischen.



MultiGreens

- ✓ Enthält sorgsam ausgewählte Inhaltsstoffe wie Gerstengrassaftkonzentrat, Spirulina, Alfalfasprossen-Blattpulverextrakt und pazifischen Seetang.
- ✓ Eine Mischung aus grünen Gemüsen, Bienenpollen, ätherischen Ölen und Cholin unterstützt ein allgemein gesundes Leben.
- ✓ Enthält eine ätherische Ölmischung aus Zitrone, Rosmarin, Melisse und Zitronengras.

NEU

NingXia Greens

- ✓ Hergestellt mit vollwertigen und glutenfreien Inhaltsstoffen.
- ✓ Ermöglicht das Einnehmen von Nährstoffen in konzentrierter Form.
- ✓ Kombiniert ätherische Öle von Zitrone und Rosmarin mit Gemüse, Früchten, Kräutern, Algen und Pilzen.
- ✓ Vegane Formel, ohne künstliche Farbstoffe, Geschmacksstoffe, Füllstoffe und Süßungsmittel.
- ✓ Enthält Ningxia Wolfsbeerenfruchtpulver.



Die gezeigten Inhaltsstoffe dienen nur Illustrationszwecken. Für die tatsächlichen Inhaltsstoffe bitte auf dem Etikett nachsehen.

Phase 3: Erneuerung (Tage 10-14)

Fokus: Neue Gewohnheiten zulegen.

Ziel: Lege Dir neue Gewohnheiten zu, die Dein Wohlbefinden unterstützen.

Ausgeglichen und mit frischer Energie ist Erneuerung der natürliche nächste Schritt. Diese Phase lädt Inspiration und Wachstum ein. Das ist der Moment zum Wiedererwecken der Kreativität, der Motivation und des Optimismus für das, was vor uns liegt. Denke daran als einen sanften Neustart für Dein ganzes Selbst: Geist, Seele und Herz.



Morgendliche Aktivierung:

- ✓ Genieße 1 NingXia Red Päckchen: Gib es in Wasser, einen Smoothie oder trinke es einfach so.



Bewegung

- ✓ Sanfte Dehnübungen, Yoga oder ein Spaziergang zum Energietanken und um die Stimmung zu heben.



Mahlzeiten

- ✓ Mache sie farbenfroh, ausgewogen und zufriedenstellend: Vollkorn, frisches Gemüse, Omega-reiche Fette und Früchte.



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Golden Turmeric – ½ Teelöffel warm mit einer Milchalternative.
- ✓ Longevity Softgels – Täglich 1 Kapsel zum Essen einnehmen.



Trinken

- ✓ Trinke weiterhin Wasser angereichert mit Zitrus und Kräutertees.



Schlaf-Fokus

- ✓ Beende jeden Tag mit einem Dankbarkeits-Tagebuch und dem beruhigenden Aroma von Valerian, Bergamot oder Roman Chamomile. Schlaf unterstützt körperlichen und emotionalen Reset.



Abend-Reflexion

- ✓ „Welche neue Energie lasse ich in mein Leben und wie kann ich sie schützen?“

Phase 3:

Deine Young Living Helfer

(Tage 10-14)



Golden Turmeric

- ✓ Ein köstliches Mango-Rose-Kurkuma-Getränk.
- ✓ Einzigartige wasserlösliche Formel mit qualitativ hochwertigen Tapioka- und Kurkuma-Ballaststoffen.
- ✓ Kann nach dem Sport eingenommen werden.
- ✓ Ohne künstliche Geschmacks-, Farb- und Konservierungsstoffe oder raffinierten Zucker.
- ✓ Hergestellt mit veganerfreundlichen Inhaltsstoffen.



Longevity Softgels

- ✓ Jede Softgelkapsel enthält eine Mischung ätherischer Premiumöle wie Orange, Thymian, Nelke und Weihrauch.
- ✓ Entwickelt zur Unterstützung eines modernen Lebens.

NingXia Red®

- ✓ Ein einzigartiges, nährstoffreiches Getränk mit einem köstlichen Geschmacksprofil.
- ✓ Auch enthalten als Säfte und Extrakte sind Pflaume, Apfelbeere, Kirsche, Blaubeere und Granatapfel sowie Traubenkernextrakt.
- ✓ Angereichert mit ätherischen Ölen von Orange, Mandarine, Yuzu und Zitrone.



Tägliche Rituale unterstützen



Morgendliches Reset-Ritual

- ✓ 500 ml warmes Wasser mit Lemon+
- ✓ 3 Minuten tiefes Durchatmen
- ✓ Morgendliche Nahrungsergänzungsmittel
- ✓ Sanfte Bewegung oder Yoga

Mittags Energie-Ritual

- ✓ 10 Minuten Spaziergang
- ✓ Momente der Dankbarkeit oder achtsame Pausen
- ✓ Balance Complete Smoothie oder NingXia Red®



Abendliches Herunterkomm-Ritual

- ✓ Kräutertee (Pfefferminze, Kamille oder Fenchel)
- ✓ Golden Turmeric Getränk
- ✓ Lesen oder Tagebuchschreiben
- ✓ Genieße das beruhigende Aroma von Ölen wie Frankincense, Lavender und Copaiba



Wiederausgleich Phasen-Mischung

3

2

2



Nähren Phasen-Mischung

3

2

2



Erneuerung Phasen-Mischung

3

2

1



Tägliche Rituale unterstützen



Ideen für Mahlzeiten

Nutze diese Ideen für Mahlzeiten als flexible Inspiration, nicht als strenge Regeln.
Passe sie Deinem Geschmack, der Jahreszeit und dem täglichen Rhythmus an.



Ideen für morgens

Balance Complete Smoothie

Mixe Balance Complete mit einer Mandel-Milchalternative, einer Handvoll Spinat und frischen oder gefrorenen Beeren für ein leckeres, cremiges Frühstück.

Warme Haferflocken

Die Haferflocken für einen sanften Start in den Tag mit einer pflanzlichen Milchalternative kochen und Apfelscheiben, Zimt und Chia-Samen hinzugeben.

Zitrus-Wasser

Beginne den Tag mit einem Glas Wasser, angereichert mit Lemon+ oder Grapefruit+ für einen erfrischenden Geschmack.



Ideen für den Abend

Balance Complete Abend-Shake:

Mische Balance Complete mit Wasser oder einer pflanzlichen Milchalternative und gib einen Löffel NingXia Greens hinzu.

Gedämpftes Gemüse

Genieße farbenfrohes gemischtes Gemüse mit etwas Olivenöl und mit Kräutern bestreut.

Goldener Drink

Mische Golden Turmeric in warme Milch Deiner Wahl für ein beruhigendes Getränk am Abend.



Ideen für mittags

Farbenfrohe Körner-Bowl

Kombiniere Quinoa, gemischtes grünes Gemüse, geröstetes Gemüse und Avocado mit einem leichten Olivenöl-Dressing.

Herzhafte Gemüsesuppe

Eine einfache Mischung aus saisonalem Gemüse, Kräutern und Linsen, warm serviert für ein leckeres Mittagessen.

Zitrus-Wasser

Beginne den Tag mit einem Glas Wasser, angereichert mit Lemon+ oder Grapefruit+ für einen erfrischenden Geschmack.



Ein Päckchen NingXia Red® für eine fruchtige Pause voller Geschmack.

Eine kleine Handvoll Nüsse, Samen oder saisonale Früchte.

Kräutertees wie Pfefferminze, Kamille oder Ingwer im Laufe des Tages.



Mindset & emotionaler Reset

Die Stimmung, den Schlaf, die Energie und die Verdauung zu tracken, hilft dabei, positive Gewohnheiten zu bestärken und unterstützt Deinen allgemeinen Fortschritt.

Nutze täglich eine Frage, um Deine Reflexion zu vertiefen:

Was möchte ich diesen Monat loslassen?

Welche Gewohnheiten helfen mir, mich leicht und lebendig zu fühlen?

Wofür bin ich heute dankbar?

Was kann ich vergeben oder loslassen?

Wie kann ich meinem Körper diese Woche Liebe zeigen?

Was nährt meinen Geist genauso wie meinen Körper?

Nach dem Reset

Dein Reset endet hier noch nicht. Das ist nur der Anfang für einen neuen Rhythmus für Dein Wohlbefinden.

Trinke immer ausreichend, Schlafe ausreichend und ernähre Dich ausgewogen.

Wiederhole mit jeder neuen Jahreszeit einen sanften Reset und genieße Routinen mit Young Living Produkten.

„Wenn Du mit Intention nährst, Dich mit Dankbarkeit bewegst und ausreichend ausruhst, erneuerst Du Dich von innen nach außen.“



5-Tage Reset für Körper und Seele — auf Young Living Art.

- ✓ **Gib Gas mit NingXia Red®:** Trinke es über 5 Tage mit der empfohlenen täglichen Portion.
- ✓ **Balance Complete** Mische 2 Messlöffel mit 250 ml kaltem Wasser, Milch oder dem Getränk Deiner Wahl für einen nährenden Boost für jeden Tag.
- ✓ **Digest & Cleanse** Eine Softgelkapsel 1-3 Mal täglich mit Wasser, etwa 30-60 Minuten vor den Mahlzeiten, einnehmen.
- ✓ **Wähle einfache, nährreiche Lebensmittel:** Der Fokus ist auch ausgeglichenen, gesunden Mahlzeiten.
 - ✓ **Trinke ausreichend:** Trinke immer etwas mehr im Laufe des Tages.
 - ✓ **Ausruhen ist Priorität:** Guter Schlaf unterstützt den Körper und hilft beim Wiederaufladen.
- ✓ **Bleibe aktiv:** Baue Bewegung in den Alltag ein und genieße täglich frische Luft.