

Beispielprogramm für sechs Wochen

Um dir selbst dein Dranbleiben und deinen Erfolg zu erleichtern, beachte folgende Punkte:

- Beginne mit kleinen Schritten und steigere dich so langsam, wie es für dich stimmig ist.
- Nimm dir lieber zu wenig vor als zu viel. Wenn du weniger schaffst, als du wolltest, fühlt sich das wie Scheitern an. Mehr machen kannst du immer, falls du doch mehr Kapazität hast, und das wird sich ganz toll anfühlen.
- Kein Schritt ist zu klein, um gegangen zu werden. Jeder einzelne Schritt wirkt sich aus. Es ist völlig ok, nur mit einem Entgiftungspunkt zu starten und z.B. einmal nur dein Trinkwasserpensum zu erhöhen.
- Wenn du etwas, was du eigentlich machen wolltest, partout nicht schaffst, erledige zumindest einen kleinen Teil davon oder ersetze es durch eine andere Übung. Du wolltest z.B. ein Basenbad machen und es geht sich einfach nicht aus? Warum dann nicht stattdessen ein Fußbad unter den Schreibtisch stellen oder zumindest den Mund basisch ausspülen und ein extra Glas Wasser trinken?
- Nutze die vielen verschiedenen Möglichkeiten, deine Punktezahl zu erreichen.
- Beweise dir selbst, dass dir dein Vorhaben wichtig ist und halte dich an die Vereinbarungen mit dir selbst!
- Ein konkretes, zumindest in Stichpunkten schriftlich verfasstes Programm für jede Woche erleichtert dir die Umsetzung immens. Bekräftige es, wenn du magst, zusätzlich mit deiner Unterschrift.

1

Woche 1

Zielvorgabe: 3 Punkte am Tag

Täglich ein halber Liter Wasser mehr (1 P.), 1 Portion Rohkost (1 P.) am Vormittag, nach dem Zähneputzen basisch den Mund spülen (1P.)

Woche 2

Zielvorgabe: 5 Punkte am Tag

An drei Tagen pro Woche ein basisches Fußbad (2P.), an den vier anderen Tagen einen grünen Smoothie (2 P.)

Alles andere wie in Woche 1 (3 P.)

Woche 3

Zielvorgabe: 7 Punkte am Tag

Montag: eine halbe Stunde Sport (2 P.), Smoothie (2.P.), Wassertrinken (1 P.), Mundspülen (1 P.) und Rohkost (1P.)

Dienstag, Donnerstag, Sonntag: Basisches Fußbad (2 P.), Smoothie (2.P.), Wassertrinken (1 P.), Mundspülen (1 P.) und Rohkost (1P.)

Entgiften kann Spaß machen!

Mittwoch und Samstag: Basisches Vollbad (3 P.), ein Smoothie (2 P.), Wassertrinken (1 P.), Mundspülen (1 P.) und Rohkost (1P.)wie gehabt.

An manchen Tagen wird die Punktevorgabe sogar überschritten, jedoch macht es Sinn, Dinge, die schon dabei sind, zur Gewohnheit zu werden, als Teil des Programms zu belassen.

Woche 4

Zielvorgabe 10 Punkte am Tag

Wie Woche 3. Zusätzlich startet die Einnahme von Zeolith und Flohsamen (2 P.) und die Anwendung von Effektiven Mikroorganismen im Wohnumfeld (1 P.)

Achtung: Wenn du dich selbst herausfordern möchtest, kannst du nach einem Monat dazu übergehen, dir für deine neuen gesunden Gewohnheiten keine Punkte mehr gutzuschreiben. Ein Monat ist in etwa der Zeitraumen, nachdem dir zum Beispiel das regelmäßige Wassertrinken oder Rohkost essen schon in Fleisch und Blut übergegangen sein sollte. Geh hier ganz nach Gefühl. Was dir noch schwerfällt, solltest du in jedem Fall belohnen.

Woche 5

Zielvorgabe: 15 Punkte am Tag

Wie Woche 4.

Zusätzlich startet die Einnahme von Bitterstoffen, zunächst nur vor einer Mahlzeit (2 P.), Verzicht auf Zucker (3 P., da großer Verzicht)

2

Woche 6

Zielvorgabe: 16 Punkte am Tag

Tägliche Einläufe (5 P.), Einnahme von Effektiven Mikroorganismen (3 P.), Bauch- und Oberschenkelmassage zur Stimulierung des Darms (2 P.)

Wie gehabt Verzicht auf Zucker (3 P.), Smoothie (2 P.), der Rohkostanteil wird noch ein wenig erhöht (2 P.)

Das erhöhte Trinkwasserpensum und die Mundspülungen werden als fixer Bestandteil des Alltags nicht mehr in die Wertung einbezogen.

Tipps:

Gerade wenn du einige Maßnahmen nicht täglich durchführen möchtest, wie zum Beispiel sportliche Betätigung, Ordnung machen, Jammerfasten, Vollbäder oder Einläufe, kann es dir leichter fallen, wenn du dir kein Tagespensum an Punkten vornimmst, sondern ein Wochenpunktepensum.

Selbstverständlich musst du dich nicht jede Woche steigern. Entscheide am Ende jeder Woche, ob du dein Pensum beibehalten oder erhöhen möchtest.