Rohkost Reloaded

Mehr Erfolg durch Reflektion und Bewegung!

Von Chantal Sandjon

Das Body&Mind-Begleitprogramm zu „Rohkost für Einsteiger“ und „Rohvolution“

Rohkost Reloaded

Sind Sie für eine bereichernde, entgiftende und vor allem auch leckere Zeit mit Rohkost bereit? Wunderbar!

Zur Ergänzung der Progamme in „Rohvolution“ (Gräfe und Unzer, 2013) und „Rohkost für Einsteiger“ (Gräfe und Unzer, 2015) finden Sie hier für jeden Tag Gedanken- und Bewegungsimpulse. Denn jedes Rohkost-Programm, egal ob ein paar Tage oder Wochen lang, bringt nicht nur körperliche Detox mit sich, sondern erlaubt uns auch einen kompletten Neustart – in unserem Denken, unseren Angewohnheiten, unserem Lebensstil.

Viel Freude beim Loslassen und neu Entdecken wünscht Ihnen

Chantal Sandjon

PS. Notizbuch fürs Programm und die Zeit danach:
Zum Reflektieren und Verarbeiten all dessen, was während der Rohkost-Zeit mit und in Ihnen geschieht, empfiehlt sich ein Tagebuch oder Journal. Im Anschluss an die sieben oder 21 Tage können Sie diese Gewohnheit auch gerne fortsetzen, um eine Auseinandersetzung mit Ihrem eigenen Wohlbefinden, Ihren Bedürfnissen und Wünschen im Alltag zu etablieren.
In Zukunft erinnern Sie diese Notizen dann daran, wozu Sie mit der bewussten Entscheidung für Ihre Gesundheit fähig sind. Gerade in Zeiten, in denen schlechte Gewohnheiten sich wieder stärker durchsetzen, dienen sie als Motivation und zeigen den Weg zurück zum liebevolleren Umgang mit sich selbst auf.

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 1

Besser leben

Nehmen Sie sich am Morgen vor der Dusche fünf bis zehn Minuten Zeit zum Trockenbürsten.
Reservieren Sie außerdem mindestens eine halbe Stunde für einen Spaziergang. Diese Zeit können Sie auch nutzen, um sich mental auf das Rohkost-Abenteuer einzustellen, auf das Sie sich an diesem Tag begeben haben.
Wenn Sie heute einen vollen Terminkalendar haben, verbinden Sie den Spaziergang einfach mit dem Weg zur Arbeit, zum Bioladen oder Gemüsehändler.

Gedanken für den Tag

Was sind Ihre Hoffnungen und Ängste für den Rohkost-Versuch? Und welche Schritte können Sie unternehmen, damit sich die Hoffnungen verwirklichen und ihre Ängste unbegründet bleiben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 2

Besser leben

Nehmen Sie sich am Morgen vor der Dusche fünf bis zehn Minuten Zeit zum Trockenbürsten.
Gönnen Sie sich außerdem einen ruhigen Moment zum Meditieren und tief Durchatmen im Laufe des Tages.

Gedanken für den Tag

Wie würden Sie Ihren aktuellen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Zustand umschreiben? Welche Bereiche benötigen derzeit besondere Zuwendung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 3

Besser leben

Fünf bis zehn Minuten Trockenbürsten am Morgen vor der Dusche. Eine Stunde Yoga, sei es allein zu Hause mit einem Video, mit Freunden im Park oder unter Anleitung im Studio. Yoga bringt nicht nur Ihren Körper in Bewegung, sondern unterstützt auch die Entgiftung und Harmonisierung des Inneren.

Gedanken für den Tag

Was ist Ihr langfristiges Ziel für Ihren Körper? Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren Körper in seiner jetztigen Form zu betrachten und visualisieren Sie anschließend die Veränderungen, die Sie sich wünschen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 4

Besser leben

Trockenbürsten am Morgen.
Spaziergang von mindestens 30 Minuten Dauer. Diese Zeit können Sie auch für die heutige Visualisierungsaufgabe nutzen.

Gedanken für den Tag

Nachdem Sie sich gestern Zeit für eine Körpervisualisierung genommen haben, ist heute Ihr Leben der Fokus der Visualisierung: Wie würden Sie Ihr Leben gestalten, wenn Sie frei von externen Vorgaben oder Begrenzungen wären? Worauf würden Sie Ihre Zeit und Energie fokussieren?
Nachdem Sie Ihr „Traum-Leben" visualisiert haben, versuchen Sie, Schritte zu identifizieren, die Sie unternehmen können, um Teile dieses selbstbestimmten Lebens langfristig zu verwirklichen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 5

Besser leben

Fünf bis zehn Minuten Trockenbürsten am Morgen vor der Dusche.
Mindestens 30 Minuten Schwimmen.

Gedanken für den Tag

Da morgen ein Detoxtag ansteht, liegt der heutige Fokus auf der mentalen und körperlichen Vorbereitung. Um einen Tag ganz ohne feste Nahrung zu überstehen, machen Sie sich heute bitte Gedanken zur Rolle, die Essen in Ihrem Leben spielt. Welche Aufgaben erfüllen Nahrungsmittel für Sie neben dem Nähren? Was stellen Sie sich als größte Herausforderung an einem Tag ohne feste Nahrung vor? Und was kann Ihnen dabei helfen, diese Herausforderungen zu meistern?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 6

Besser leben

Trockenbürsten am Morgen.
Eine Stunde Yoga, sei es allein zu Hause mit einem Video, mit Freunden im Park oder unter Anleitung im Studio. Spüren Sie bereits Unterschiede zu Ihrer letzten Yoga-Stunde?

Gedanken für den Tag

Detox hilft uns, loszulassen und uns der Dinge zu entledigen, die uns belasten und herunterziehen, sei es auf physischer, mentaler, emotionaler oder spiritueller Ebene.
Was gibt es in Ihrem Leben, das Sie loslassen möchten? Dies können destruktive Gewohnheiten, aber auch Gefühle sich selbst oder anderen gegenüber sein. Schreiben Sie diese Dinge auf und notieren Sie sich möglichst auch Schritte, um das Loslassen zu erleichtern.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 7

Besser leben

Morgens fünf bis zehn Minuten Trockenbürsten.
Zur Feier des Tages sollten Sie sich heute bei Ihrem Körper bedanken, der Sie über die letzten sieben Tage – und ihr restliches Leben! - begleitet und bestärkt hat. Genießen sie ein entspanntes Bad mit ätherischen Ölen, gehen Sie in die Sauna oder gönnen Sie sich eine Massage.

Gedanken für den Tag

Wenn Sie sich für das einwöchige Detox-Programm entschieden haben, ist Ihr letzter Tag angebrochen. Und auch wenn Sie sich dahingegen heute für zwei weitere Wochen im Reich der Rohkost bereit machen, stellen Sie sich bitte folgende Frage:
Was nehmen Sie aus dieser Woche mit? Welche Praktiken und Essgewohnheiten möchten Sie beibehalten und langfristig in Ihren Alltag verankern?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 8

Besser leben

Trockenbürsten am Morgen.
Gehen Sie heute eine Runde Fahrrad fahren, am Besten in der Natur. 60 Minuten sollten Sie dabei mindestens unterwegs sein und auch ein wenig ins Schwitzen kommen.

Gedanken für den Tag

Bestandsaufnahme: Anknüpfend an die Überlegungen des gestrigen Tages nehmen Sie sich heute bitte etwas Zeit, um genauer zu betrachten, welche Aspekte des Programms für Sie funktionieren. Dies kann die Gestaltung der Mahlzeiten, die regelmäßige Bewegung oder zum Beispiel die tägliche Reflektion sein. Können Sie diese Aspekte noch stärker in Ihren Alltag einbauen?
Überlegen Sie sich auch, welche Aspekte Ihnen bisher wenig oder gar nicht zusagen? Wie können Sie diese Bestandteile ändern, sodass diese stärker im Einklang mit Ihrem Lebensstil sind?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 9

Besser leben

Fünf bis zehn Minuten Trockenbürsten.
Probieren Sie heute einmal eine neue sportliche Aktivität aus. Dies kann Tai Chi, Salsa oder Kickboxen sein, ein bisher nicht ausprobierter Kurs im Fitnesscenter oder eine Stunde mit einem Personal Trainer.

Gedanken für den Tag

Führen Sie die Bestandsaufnahme der letzten Tage bitte noch ein wenig fort und fokussieren Sie sich heute allein auf die Bewegungsaktivitäten bisher: Welche dieser Aktivitäten haben Ihnen Spaß gemacht oder Sie herausgefordert ohne Sie zu überfordern? Und wie kann regelmäßige Bewegung für Sie noch mehr Freude im Alltag bereiten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 10

Besser leben

Trockenbürsten wie jeden Morgen.
Leichtes Jogging: Wandeln Sie den Spaziergang etwas ab und gehen Sie entweder eine halbe Stunde joggen oder probieren Sie eine Mischung aus Gehen und Joggen, die Ihrer derzeitigen Kondition entspricht. Sportlich Aktive können hieraus natürlich auch eine 60-minütige Laufsession machen. Alternativ kann das Jogging zu einem Power-Walk umgewandelt werden.

Gedanken für den Tag

Identifizieren Sie die Glücklichmacher und Energiefresser in Ihrem Leben, das heißt die Dinge, Personen, Aktivitäten und Situationen, die Ihnen große Freude bereiten, sowie diejenigen, welche Ihre Energie stark anzapfen. Wie ist die Ratio zwischen diesen beiden Fraktionen derzeit? Und was können Sie unternehmen, um sie zu verbessern, sodass Glücklichmacher mehr und Energiefresser weniger Gewicht in Ihrem Leben haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 11

Besser leben

Morgens Trockenbürsten vor der Körperpflege.
Nehmen Sie sich heute Zeit zum Meditieren. Achten Sie auf eine tiefe und bewusste Atmung. Gerne können Sie hierzu auch in die freie Natur gehen.

Gedanken für den Tag

Detox bedeutet, auch Gedanken loszulassen, die Sie in Ihrem Wachstum und Ihrem Gefühl von Wellness behindern. Gibt es negative Dinge, die Sie über sich selbst denken? Worin liegt der Ursprung dieser destruktiven Selbstwahrnehmung? Identifizieren Sie Wahrheiten über sich selbst, die Sie diesen Gedanken entgegen setzen können.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 12

Besser leben

Fünf bis zehn Minuten Trockenbürsten.
Bezugnehmend auf die Gedanken des Tages: Setzen Sie heute eine dieser Möglichkeiten der Danksagung in die Tat um und verschenken Sie das kostbarste Gut, das wir besitzen – Zeit. Ob Sie für eine Freundin Babysitten oder Sie auf einen Saft einladen, für jemanden einkaufen gehen oder ein Fahrrad reparieren: Verbringen Sie einfach etwas Zeit damit, anderen eine Freude zu bereiten. Denn Freude unterscheidet sich von Schokolade: Sie verdoppelt sich, wenn wir sie teilen.

Gedanken für den Tag

Denken Sie an die menschlichen Glücklichmacher in Ihrem Leben: Was macht diese Menschen zu etwas Besonderem in Ihren Augen? Auf welche Weise haben Sie einen positiven Einfluss auf Ihr Leben? Und gibt es Wege, in denen Sie Ihnen hierfür Dankbarkeit ausdrücken können, sei es in Worten oder Taten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 13

Besser leben

Trockenbürsten am Morgen. Spaziergang von mindestens 30 Minuten Dauer. Das bietet auch Zeit zum Nachdenken.
Nutzen Sie den Tag außerdem zu einem gründlichen Hausputz. Widmen Sie sich staubigen Ecken, dunklen Kellern, chaotischen Kleiderschränken oder vernachlässigten Abstellkammern. Es ist Zeit für einen frischen Neuanfang – auf allen Ebenen!

Gedanken für den Tag

Genauso wie Sie vor zwei Tagen mit negativen Selbstwahrnehmungen umgegangen sind, können Sie heute mit Ängsten, Befürchtungen, Enttäuschungen und emotionalen Wunden umgehen. Was sind diese Sorgen und wie manifestieren sie sich in Ihrem Alltag und Ihren Handlungen? Identifizieren Sie Wahrheiten über Ihre Lebenssituation, die Sie diesen Gedanken entgegensetzen können.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 14

Besser leben

Fünf bis zehn Minuten Trockenbürsten am Morgen vor der Dusche. Machen Sie heute einen Wanderausflug, entweder allein, mit Freunden oder mit der Familie.

Gedanken für den Tag

Wann haben Sie das letzte Mal den ganzen Tag in der Natur verbracht? Wie haben Sie sich dabei und danach gefühlt? Können Sie häufiger Ausflüge solcher Art in Ihren Alltag einbauen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 15

Besser leben

Wie immer morgens fünf bis zehn Minuten Trockenbürsten.
Nach dem Wanderausflug ist heute Stretching und Yoga angesagt, egal ob zu Hause, im Park oder im Yoga-Studio.
Gönnen Sie sich außerdem eine Fußmassage nach all dem, was Ihre Füße gestern geleistet haben.

Gedanken für den Tag

Die letzte Woche bricht an. Erinnern Sie sich an Ihre Ernährung vor dem Rohkost-Experiment. Wie manifestierte sich dabei das Sättigungs- und Völlegefühl? Wie war Ihr Energielevel? Und wie fühlen Sie sich im Vergleich dazu momentan? Haben Sie in Bezug auf diese Punkte bereits Lektionen bezüglich Ihrer Ernährung gelernt, die Sie auch langfristig in Ihrem Alltag anwenden können?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 16

Besser leben

Fünf bis zehn Minuten Trockenbürsten am Morgen vor der Dusche. Nehmen Sie sich heute mindestens eine halbe Stunde Zeit für einen Spaziergang. Üben Sie auch hierbei, präsent zu sein. Seien Sie darauf bedacht, sich selbst genauso wie Ihre Umgebung bewusst wahrzunehmen.

Gedanken für den Tag

Im Augenblick leben: Versuchen Sie, heute jede einzelne Handlung im Laufe des Tages bewusst zu tun und erleben, das heißt in Gedanken nicht abzuschweifen oder nebenher andere Dinge zu machen. Versuchen Sie, präsent und mit ganzem Herzen dabei zu sein, egal ob es sich um Abwaschen, Frühstücken oder Einkaufen handelt. Wie läuft dieser Versuch? Wann fällt es ihnen leicht, wann eher nicht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 17

Besser leben

Trockenbürsten.
Wählen Sie eine sportliche Aktivität, die Ihnen Freude bereitet und verbringen Sie mindestens 30 Minuten damit.

Gedanken für den Tag

Welche Nahrungs- und Genussmittel, die einen negativen Effekt auf Ihren Körper haben, konsumieren Sie regelmäßig? Wie hat es sich angefühlt, während dieses Programms auf diese Dinge zu verzichten beziehungsweise den Konsum stark zu reduzieren? Haben Sie bereits gesunde Alternativen gefunden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 18

Besser leben

Morgens fünf bis zehn Minuten Trockenbürsten.
Eine weitere einstündige Yoga-Session zu Hause, mit Freunden oder im Studio.

Gedanken für den Tag

Veränderung ist das einzig Konstante im Leben. Gegen welche Veränderungen in Ihrem Leben sträuben Sie sich noch? Welche Blockaden und Befürchtungen halten Sie davon ab, diese Veränderungen als natürlichen Prozess zu betrachten? Und was können Sie gegen die Blockaden tun?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 19

Besser leben

Fünf bis zehn Minuten Trockenbürsten am Morgen vor der Dusche. Organisieren Sie ein Bewegungsdate mit Freunden. Das kann ein Power-Walk durch den Park sein, eine Partie Tennis oder Fußball, eine gemeinsame Session im Fitnesscenter.

Gedanken für den Tag

Die letzten Tage des Rohkost-Experiments sind hier! Welche Art von Kochnahrung hat Ihnen über die letzten Wochen am meisten gefehlt? Wann hatten Sie großen Appetit auf diese Nahrungsmittel? Handelte es sich dabei um physischen Hunger oder war es Heißhunger, der an eine spezifische Situation geknüpft war, zum Beispiel Fernsehgucken, Stress oder Frustration?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 20

Besser leben

Fünf bis zehn Minuten Trockenbürsten am Morgen vor der Dusche.
Mindestens 30 Minuten Schwimmen.

Gedanken für den Tag

Vergleichen Sie bitte, wie Sie sich heute fühlen mit Ihrem Zustand zu Beginn des Rohkost-Experiments. Welche Unterschiede gibt es körperlich, mental, emotional und spirituell? Was hat sich nicht verändert? Visualisieren Sie auch, wie sich Ihr Körper und Ihr Wohlbefinden verändern würden, wenn Sie langfristig diese Form der Ernährung und Reflektion praktizieren.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015

Tag 21

Besser leben

Ein vielleicht letztes Mal Trockenbürsten am Morgen.
Feiern Sie sich selbst! Genießen sie ein entspanntes Bad mit ätherischen Ölen, gehen Sie in die Sauna oder gönnen Sie sich eine Massage.

Gedanken für den Tag

Betrachten Sie am letzten Tag des Programms bitte Ihre anfänglichen Ängste und Hoffnungen: Welche davon haben sich in den letzten drei Wochen bewahrheitet, welche nicht? Mit welcher Grundstimmung beenden Sie diese Rohkost-Zeit? Gibt es neue Hoffnungen und Ängste, die Sie auf Ihrem Weg zurück zu mehr Kochkost begleiten? Und was können Sie gegen die Ängste und für die Hoffnungen unternehmen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Chantal Sandjon, 2015