



Selbst Liebe



30-Tage
DETOX
Tagebuch

“
Selbstliebe ist das
Zauberwort, wenn
die Motivation
leise wird.
”

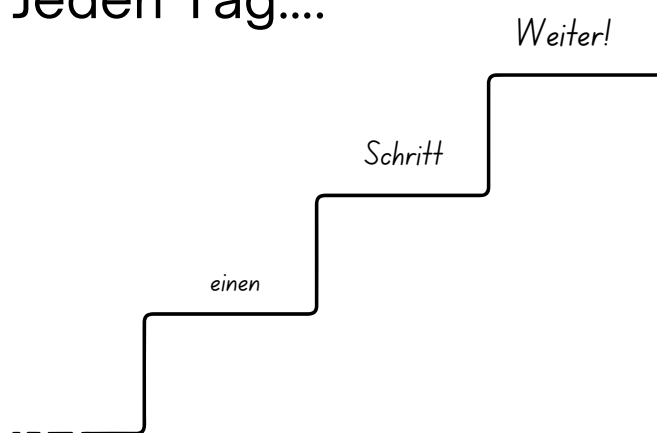
Meine Detoxreise

Namen: _____

Start: _____

Ende: _____

Jeden Tag....



Willkommen

Schön, dass du da bist. Dieses Detox-Tagebuch ist keine Diät, kein Zwang und kein Leistungskurs.

Es ist eine Einladung an dich: zur Rückverbindung mit deinem Körper, zur Beruhigung deiner Gedanken und zur Stärkung deiner Intuition.

In vier Wochen darfst du erleben, wie viel Kraft in kleinen, liebevollen Schritten liegt. Wie nährend es ist, JA zu dir zu sagen – Tag für Tag.

Ich begleite dich mit Inspirationen, Impulsen und Raum für dich. Du bestimmst das Tempo. Du wählst, worauf du dich konzentrierst. Und du wirst erstaunt sein, was alles möglich ist, wenn du dir selbst zur Freundin wirst.

Bereit? Dann atme tief ein, lächle dir zu – und beginne.

Positiv

Meine Reise zurück zu mir selbst



Hallo, ich heiße Rosita – und vielleicht erkennst du dich in meiner Geschichte ein Stück weit wieder.

Ich war 26 Jahre lang orientalische Tänzerin und Lehrerin – aktiv, energiegeladen und im Einklang mit meinem Körper.

Doch während der Lockdowns veränderte sich vieles: Ich wurde inaktiv, kompensierte mit Essen und mehr trinken (Alkohol) – und ohne es gleich zu merken, verlor ich mein Gleichgewicht.

Innerhalb weniger Monate nahm ich 14 Kilo zu und fühlte mich sehr unwohl in meinem Körper – und in mir. Am 11. Juni 2024 zog ich die Reissleine.

Ich startete eine 90-Tage-Challenge mit dem Ziel, 10 Kilo abzunehmen – und gewann dabei etwas viel Wertvolleres: eine neue Verbindung zu mir selbst.

Die wichtigsten Erkenntnisse, Übungen und Impulse daraus habe ich in **meiner 30-Tage-Challenge gebündelt – einem Leitfaden für mehr Leichtigkeit, Klarheit und Selbstfürsorge.**

Aus vielen Fragen, die ich seither erhalten habe –

„Wie finde ich wieder zu mir?“

„Ich bin so verzettelt...“

„Ich will achtsamer leben – aber wo fange ich an?“

ist dieses Detox-Tagebuch entstanden.

Es ergänzt die Challenge wunderbar – funktioniert aber auch eigenständig.

Ein liebevoller Begleiter, der dich sanft zurück zu dir führt.

Schön bist du hier!



DETOX Woche 1



FOKUS FINDEN & SANFT LOSLEGEN

“
Du brauchst
keinen Neustart,
du brauchst eine
neue Richtung.
”

Einladung zum Innehalten:

Was ist „meine Richtung“?

Wo zieht es mich hin?

*Du kannst diesen Spruch gerne jeden
Tag lesen – laut oder leise – und spüren,
was er in dir bewegt.*

Diese Woche ist eine Einladung, bei dir anzukommen.
Nicht alles auf einmal. Sondern ein Element pro Bereich.

Wähle intuitiv – nimm dir Zeit.

Es gibt kein richtig oder falsch. Nur deinen Weg.



FOKUS DER WOCHE

Ernährung – Mein sanfter Start:

- Kein Alkohol diese Woche
- Bitterstoffe täglich (Salat, Kräuter, Tee)
- Frühstück im Fokus – nährend & bewusst
- 1 x am Tag frisch kochen
- Reihenfolge beachten:
Erst Gemüse, dann Protein, dann Kohlenhydrate

Bewegung – Ich bringe meinen Körper in Fluss:

- 15 Min. täglicher Spaziergang
- 3x/Woche zuhause tanzen oder Fitness mit Rosita
([Link zu meiner youtube Fitness/Fun Playliste](#))
- Mehr stehen, weniger sitzen
- Bewegte Morgenroutine (Stretch, Kreisen, Atmen)

Mentales – Ich bringe Klarheit in meinen Kopf:

- Keine Nachrichten am Abend
- Social-Media-Diät (nur 1x täglich bewusst reinschauen)
- 5 Minuten Ruhe pro Tag
([Link zu meiner Entspannungs- Meditations Playliste](#))
- Heute sage ich bewusst einmal „Nein“ – liebevoll



Tag 1

DETOX Tagebuch

Was ist mein Ziel für diese DETOX:

Ich lasse los:

Ich bin dankbar für:

Meine Detox-Entscheidung heute lautet:

Ich fühle mich (körperlich & seelisch):

Tag 2

DETOX Tagebuch

Heute gönne ich mir:

Ich lasse los:

Ich bin dankbar für:

Meine Detox-Entscheidung heute lautet:

Ich fühle mich (körperlich & seelisch):

Tag 3

DETOX Tagebuch

Heute gönne ich mir:

Ich lasse los:

Ich bin dankbar für:

Meine Detox-Entscheidung heute lautet:

Ich fühle mich (körperlich & seelisch):

Tag 4

DETOX Tagebuch

Heute gönne ich mir:

Ich lasse los:

Ich bin dankbar für:

Meine Detox-Entscheidung heute lautet:

Ich fühle mich (körperlich & seelisch):



Tag 5

DETOX Tagebuch

Heute gönne ich mir:

Ich lasse los:

Ich bin dankbar für:

Meine Detox-Entscheidung heute lautet:

Ich fühle mich (körperlich & seelisch):



Tag 6

DETOX Tagebuch

Heute gönne ich mir:

Ich lasse los:

Ich bin dankbar für:

Meine Detox-Entscheidung heute lautet:

Ich fühle mich (körperlich & seelisch):

Tag 7

WOCHENREFLEXION

Was hat mir diese Woche am meisten gutgetan?

Welche Entscheidung hat mir Energie geschenkt?

Wo war ich mutig ehrlich mit mir?

Was möchte ich in Woche 2 mitnehmen?

Was lasse ich hier und jetzt los?



DETOX Woche 2



**TIEFER GEHEN
& STÄRKEN
ENTDECKEN**

“
Nicht Perfektion
zählt, sondern
liebevolle
Konsequenz.
”

Einladung zum Innehalten:

Lies diesen Satz am Morgen – erinnere dich daran,
dass kleine Schritte genügen.

Dranbleiben ist wichtiger als perfekt sein.

Diese Woche ist deine Einladung, eine Ebene tiefer zu gehen.
Was nährt dich wirklich – körperlich, geistig und seelisch?
Lass uns entdecken, was dich trägt, und was du getrost
loslassen darfst.

FOKUS DER WOCHE

Ernährung – Mein nächster Schritt:

- Eine Mahlzeit pro Tag ohne tierische Produkte
- Wassermenge aufschreiben und auf 2 Liter täglich steigern (Wasser oder Tees)
- Zuckerfrei (so gut wie möglich) – statt Kekse und Kuchen, entscheide dich für Früchte & Nüsse/Hülsenfrüchte
- Jeden Tag 2 Portionen grünes (Salat und/oder Gemüse)
- Nachts, 12 Stunden Esspause (z. B. 19:00 – 07:00)

Bewegung – Ich stärke mich bewusst:

- 3x bewusstes Dehnen im Bett oder nach dem Aufstehen
- Jeden zweiten Tag 5–10 Minuten Bewegung mit Musik
- 1x diese Woche barfuss draußen gehen (Erde spüren!)
- Eine neue Bewegungsart ausprobieren (z. B. Yoga, Qi Gong, Tanzen)

Mentales – Ich finde Ruhe in mir:

- 1x täglich 5 Minuten ganz bewusst atmen; Augen schliessen, loslassen
- Diese Woche keine Push-Benachrichtigungen auf dem Smartphone
- Ein Abend ohne Bildschirm, dafür mit Buch oder Musik
- Ich schreibe jeden Tag einen liebevollen Satz über mich in mein Tagebuch oder in dieses Helf.

Tag 8

DETOX Tagebuch

Das war heute mein kraftvollster Moment:

Ich spüre Dankbarkeit für:

Ich habe mir Gutes getan, indem ich:

Meine Detox-Entscheidung heute war:

Das nehme ich wahr (Körper / Herz / Gedanken):



Tag 9

DETOX Tagebuch

Das war heute mein kraftvollster Moment:

Ich spüre Dankbarkeit für:

Ich habe mir Gutes getan, indem ich:

Meine Detox-Entscheidung heute war:

Das nehme ich wahr (Körper / Herz / Gedanken):



Tag 10

DETOX Tagebuch

Das war heute mein kraftvollster Moment:

Ich spüre Dankbarkeit für:

Ich habe mir Gutes getan, indem ich:

Meine Detox-Entscheidung heute war:

Das nehme ich wahr (Körper / Herz / Gedanken):



Tag 11

DETOX Tagebuch

Das war heute mein kraftvollster Moment:

Ich spüre Dankbarkeit für:

Ich habe mir Gutes getan, indem ich:

Meine Detox-Entscheidung heute war:

Das nehme ich wahr (Körper / Herz / Gedanken):



Tag 12

DETOX Tagebuch

Das war heute mein kraftvollster Moment:

Ich spüre Dankbarkeit für:

Ich habe mir Gutes getan, indem ich:

Meine Detox-Entscheidung heute war:

Das nehme ich wahr (Körper / Herz / Gedanken):



Tag 13

DETOX Tagebuch

Das war heute mein kraftvollster Moment:

Ich spüre Dankbarkeit für:

Ich habe mir Gutes getan, indem ich:

Meine Detox-Entscheidung heute war:

Das nehme ich wahr (Körper / Herz / Gedanken):



Tag 14

WOCHENREFLEXION

Das hat mich innerlich gestärkt

Das war meine schönste Überraschung

Diese Gewohnheit darf bleiben

Was lasse ich los?

Was ist mein Wunsch für Woche 3?



DETOX Woche 3



INTUITION STÄRKEN & SELBSTLIEBE LEBEN

”

Veränderung
beginnt dort, wo du
ehrlich mit dir wirst.

“

Einladung zum Innehalten:

Dieser Satz darf dein Anker sein.

Nicht alles muss sofort anders sein – aber ehrlich
hinschauen ist der erste mutige Schritt.

Diese Woche geht es darum, auf deine innere Stimme zu hören.

Du beginnst zu spüren, was dir wirklich guttut – körperlich,
seelisch und geistig. Jetzt ist der Moment, dir selbst mit
Vertrauen und Sanftheit zu begegnen.

FOKUS DER WOCHE

Ernährung – Ich höre auf meinen Körper:

- Mindestens 1 Mahlzeit pro Tag in Stille einnehmen, ohne Handy, ohne Ablenkung
- Vor dem Essen tief durchatmen & Dankbarkeit spüren
- Täglich eine neue Zutat oder Rezeptidee ausprobieren
- Einen Tag lang nur pflanzlich essen, achtsam & genussvoll
- Hunger & Sättigung bewusst wahrnehmen (kein Aufessen-Müssen)

Bewegung – Ich bewege mich aus Freude:

- 1x in dieser Woche ganz frei tanzen – egal wie, Hauptsache du bewegst dich!
- Spazieren ohne Ziel – einfach losgehen und beobachten
- Bewegte Achtsamkeit: bewusste Bewegungen mit Atmung verbinden (z. B. Dehnen, Yoga, Qi Gong)
- Körperstellen massieren, die oft zu kurz kommen (Füsse, Nacken, Hände)

Mentales – Ich bin mir selbst eine gute Freundin:

- Täglich einen Satz aufschreiben:
Was schätze ich an mir heute?
- Eine Situation loslassen, in der ich mich verurteilt habe
- Eine liebevolle Geste für mich selbst
(z. B. Kerze, Duft, Musik)
- Diese Woche ein 'digitalfreier' Abend



Tag 15

DETOX Tagebuch

Heute war ich liebevoll zu mir, indem ich:

Ich bin stolz auf:

Mein Körper hat mir heute gesagt:

Ich habe wahrgenommen:

Ein kleiner Moment des Glücks war:



Tag 16

DETOX Tagebuch

Heute war ich liebevoll zu mir, indem ich:

Ich bin stolz auf:

Mein Körper hat mir heute gesagt:

Ich habe wahrgenommen:

Ein kleiner Moment des Glücks war:



Tag 17

DETOX Tagebuch

Heute war ich liebevoll zu mir, indem ich:

Ich bin stolz auf:

Mein Körper hat mir heute gesagt:

Ich habe wahrgenommen:

Ein kleiner Moment des Glücks war:



Tag 18

DETOX Tagebuch

Heute war ich liebevoll zu mir, indem ich:

Ich bin stolz auf:

Mein Körper hat mir heute gesagt:

Ich habe wahrgenommen:

Ein kleiner Moment des Glücks war:



Tag 19

DETOX Tagebuch

Heute war ich liebevoll zu mir, indem ich:

Ich bin stolz auf:

Mein Körper hat mir heute gesagt:

Ich habe wahrgenommen:

Ein kleiner Moment des Glücks war:



Tag 20

DETOX Tagebuch

Heute war ich liebevoll zu mir, indem ich:

Ich bin stolz auf:

Mein Körper hat mir heute gesagt:

Ich habe wahrgenommen:

Ein kleiner Moment des Glücks war:



Tag 21

WOCHENREFLEXION

Wann habe ich meiner Intuition vertraut?

Was hat sich in mir verändert?

Worauf möchte ich künftig mehr achten?

Was lasse ich mit einem guten Gefühl los?

Das wünsche ich mir für Woche 4:

DETOX Woche 4



ANKOMMEN & NEU AUSRICHTEN



”

Wer sich selbst liebt,
nährt sich bewusst.

“

Einladung zum Innehalten:

Lass diesen Satz nachwirken – du hast gelernt, wie du für dich sorgen kannst. Und das ist echte Stärke.

Herzlichen Glückwunsch – du bist angekommen in der vierten Woche! Jetzt geht es nicht mehr nur ums Tun, sondern ums Sein.

Diese Woche darfst du integrieren, genießen, innehalten. Erkenne, was du geschafft hast – und was du mitnehmen möchtest in deinen Alltag danach.

FOKUS DER WOCHE

Ernährung – Ich ehre meinen Körper:

- Ich esse diese Woche besonders langsam, Kauen, schmecken, geniessen
- Täglich mindestens eine Mahlzeit mit frischen, bunten Zutaten
- Ich verzichte auf alles, was mich träge oder schwer fühlen lässt
- Ich nehme mir bewusst Zeit zum Kochen, mit Musik, Achtsamkeit, Freude

Bewegung – Ich spüre meine Lebendigkeit:

- Ich bewege mich täglich – nicht aus Pflicht, sondern als Ausdruck meiner Lebensfreude
- Ich tanze diese Woche einmal ganz bewusst zu meinem Lieblingslied
- Ich gönne mir eine ruhige Form der Bewegung (Spaziergang/Walking, Yoga, Dehnen)
- Ich achte darauf, meinen Atem bewusst mit meinen Bewegungen zu verbinden

Mentales – Ich finde Frieden in mir:

- Ich lasse den Tag am Abend liebevoll Revue passieren, schriftlich in meinem Tagebuch festhalten oder gedanklich
- Ich übe mich in Freundlichkeit – mir selbst und anderen gegenüber
- Ich schenke mir täglich einen Moment der Stille
- Ich schreibe einen Brief an mein zukünftiges Ich. Eine Vorlage mit Impulse findest du am Ende dieses Tagebuches.



Tag 22

DETOX Tagebuch

Heute habe ich mir bewusst Zeit genommen für:

Ich bin zufrieden mit:

Ich fühle mich heute:

Was mir heute leicht gefallen ist:

Was ich heute loslassen konnte:



Tag 23

DETOX Tagebuch

Heute habe ich mir bewusst Zeit genommen für:

Ich bin zufrieden mit:

Ich fühle mich heute:

Was mir heute leicht gefallen ist:

Was ich heute loslassen konnte:



Tag 24

DETOX Tagebuch

Heute habe ich mir bewusst Zeit genommen für:

Ich bin zufrieden mit:

Ich fühle mich heute:

Was mir heute leicht gefallen ist:

Was ich heute loslassen konnte:



Tag 25

DETOX Tagebuch

Heute habe ich mir bewusst Zeit genommen für:

Ich bin zufrieden mit:

Ich fühle mich heute:

Was mir heute leicht gefallen ist:

Was ich heute loslassen konnte:



Tag 26

DETOX Tagebuch

Heute habe ich mir bewusst Zeit genommen für:

Ich bin zufrieden mit:

Ich fühle mich heute:

Was mir heute leicht gefallen ist:

Was ich heute loslassen konnte:

Tag 27

DETOX Tagebuch

Heute habe ich mir bewusst Zeit genommen für:

Ich bin zufrieden mit:

Ich fühle mich heute:

Was mir heute leicht gefallen ist:

Was ich heute loslassen konnte:

Tag 28

WOCHENREFLEXION

Was habe ich in den letzten 4 Wochen über mich gelernt?

Worauf bin ich besonders stolz?

Welche neue Gewohnheit fühlt sich ganz natürlich an?

Was hat mir mehr Mut abverlangt?

Was lasse ich in Liebe los um mein Leben zu bereichern?



Manchmal verändert
sich nicht die Welt –
aber die Art, wie du
sie betrachtest.

Und das
verändert alles.

Tag 29

Ankommen. Zurückblicken. Integrieren.

Du hast 28 Tage lang bewusst auf dich geachtet, dich neu gespürt und viel über dich gelernt. Heute ist der Moment, innezuhalten, auf dich stolz zu sein und dir mit etwas mehr Tiefe zu begegnen.

Diese Reflexion lädt dich ein, über die reine Ernährung und Bewegung hinaus zu schauen: Was hat sich in deinem Inneren verändert? Welche Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen sind neu oder klarer geworden? Und – wie kann dieses neue Bewusstsein dich durch deinen Alltag tragen?

Fragen zur Vertiefung:

- Welche innere Haltung hat sich in mir verändert?
- Was hat mich überrascht – emotional, geistig oder körperlich?
- Gibt es einen Moment in den letzten Wochen, an den ich mich immer wieder erinnern muss? Warum?
- In welchen Momenten habe ich nicht nur mich, sondern auch mein Umfeld anders wahrgenommen?
- Hat sich mein Umgang mit anderen Menschen durch diese Detox-Zeit verändert?

Hinweis:

Diese Reise hat auch in meiner Beziehung vieles verändert. Ich verlinke hier mein Video „**Glücklicher & enger verbunden – Was Abnehmen mit unserer Liebe gemacht hat**“.

Vielleicht magst du Reinhören – denn meine Abnehmreise war zugleich meine Detox-Reise.

Impulse zum freien Schreiben:

- Ich spüre heute ...
- Ich habe erkannt, dass ...
- Ich werde künftig anders umgehen mit ...

”

Ich wähle, was
mir gut tut – nicht,
was ich 'muss'.

“

Einladung zum Innehalten:

Du musst nicht immer funktionieren. Du darfst auch einfach fühlen und dich für das entscheiden, was dir guttut.

Tag 30

Deine neue Ausrichtung. Dein Ja.

Heute ist kein Ende – sondern ein Übergang.

Dieser letzte Tag lädt dich ein, alles, was du in dieser Detox-Zeit erfahren hast, in deinen Alltag mitzunehmen. Nicht als To-do-Liste, sondern als Einladung:

- Was willst du leben?
- Was willst du stärken?
- Und was ist jetzt bereit, ein fester Bestandteil deines Alltags zu werden?

**Meine Einladung an mich für die kommende Woche:
„Ich erlaube mir“:**

und jetzt...

Meine 3 wichtigsten Erkenntnisse aus dem Detox:

1.

2.

3.

Diese neuen Gewohnheiten nehme ich mit in meinen Alltag:

1.

2.

3.

Ein Satz, der mich weiterhin begleiten darf:

Fragen für Selbstreflexion

Selbstbild & Körperakzeptanz. Wie spreche ich innerlich über mich, über meinen Körper? Würde ich so mit einer guten Freundin sprechen?

Perfektionismus & Druck. Erwarte ich von mir, alles „perfekt“ zu machen? Wie könnte mehr Gelassenheit meine Reise unterstützen?

Mein Umgang mit Rückschlägen. Wie reagiere ich, wenn etwas nicht nach Plan läuft (z. B. emotionales Essen, weniger Bewegung)? Kann ich mir selbst mit mehr Mitgefühl begegnen?



Negative Gedankenspirale

Fragen für Selbstreflexion

Könnte es sein, dass ich mir mit manchen Gedanken selbst im Weg stehe? Notiere 3 Gedanken, die dich blockieren oder dich „klein“ und wertlos fühlen lassen.

Wie könnte ich diese Gedanken umdeuten, sodass sie mir Kraft geben? Welche alternative Perspektive würde mich stärken? Wie kann ich den Gedanken zu meinem Vorteil nutzen?

Welche Auswirkungen hat dieser Gedanke auf mein Wohlbefinden? Unterstützt er mein Glück – oder hält er mich davon ab?



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



30 Tage DETOX

ICH BIN ES MIR WERT

START:.....

ENDE:.....

A 30-day detox calendar grid consisting of 30 numbered pentagonal boxes arranged in a staggered pattern. The boxes are numbered 1 through 30, starting from the top left and moving right across each row, then down to the next row. The grid is as follows:

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30



Ich liebe und
akzeptiere mich
genau so,
wie ich bin –
auf dem Weg zu
meiner besten
Version.

“

”

WOW!

DU HAST ES GESCHAFFT!

Du hast vier Wochen lang dich in den Mittelpunkt gestellt. Du hast bewusst gewählt, losgelassen, genährt und gelauscht. Das ist mutig. Das ist stark. Und das ist Selbstliebe.

Vielleicht hast du nicht jeden Tag alles „geschafft“. Das spielt keine Rolle. Du bist drangeblieben, hast dir vertraut – und das ist, was zählt.

Wenn du magst, lade ich dich ein, deinen Weg fortzusetzen. Die **30-Tage-Challenge** ist entstanden, weil ein neues und gutes Körpergefühl einen Leitfaden braucht – sonst versandet jedes gute Ziel. Wir verzetteln uns mit all den Infos und magischen Rezepten auf Social Media und in den Zeitschriften.

Dieser liebevolle Kurs, der dich jeden Tag mit einer E-Mail und Videobotschaft begleitet, gibt dir Grundwissen, um das Zusammenspiel zwischen deinem Körper und deiner Ernährung besser zu verstehen. Mit den täglichen Impulsen zu Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit findest du zu einem Lebensstil, der wirklich zu dir passt und deinem Körper mehr Kraft und Energie schenkt... und wenn du das möchtest, wirst du sogar abnehmen.

Mit diesem Link / QR-Code wirst du auf eine Infoseite weitergeleitet (PS: und erhältst einmalig einen **10-Euro-Rabatt** als Dankeschön, dass du dieses DETOX gemacht hast) – oder bleib einfach in Verbindung über meinen YouTube-Kanal.

Ich danke dir für dein Vertrauen. Und ich bin so stolz auf dich.



Dein Rabattcode

30EURO

www.rositas.world/30tagechallenge





Copyright-Hinweis:

Dieses Werk wurde mit viel Liebe für dich erstellt.
Bitte respektiere mein Urheberrecht und gib es nicht weiter –
weder verkauft noch verschenkt.

Wenn du jemanden kennst, der davon profitieren könnte, lade
sie herzlich ein, sich direkt bei mir zu melden.

© Rosita Arnold · rosita.so.free · Gerichtssitz: Schwyz, Schweiz