



nian soul

Zusatz für das 10er-Abo –

Meine Ernährungsreise

10 Termine. Dein Weg. Deine Veränderungen.



Das wird kein weiteres Ernährungstagebuch,
sondern ein persönlicher Begleiter durch
die gesamte Zusammenarbeit.





nian soul

ACHTSAM. LIEBEVOLL. ECHT.

Meine Ernährungsreise

10 Termine. Dein Weg. Deine Veränderungen.



Das wird kein weiteres Ernährungstagebuch,
sondern ein persönlicher Begleiter durch
die gesamte Zusammenarbeit.



Meine Reise beginnt



Warum habe ich mich für
die Begleitung entschieden?



Was wünsche ich mir?



Was soll sich nicht nur bei meinem Essen,
sondern in meinem Alltag verändern?



Wo stehe ich heute?



Woran würde ich merken,
dass mir die Begleitung guttut?



Die 10 Termine



1

Ankommen & Kennenlernen



2

Deine aktuelle Situation verstehen



3

Deine Ziele & Prioritäten



4

Ernährung, die zu Dir passt



5

Gewohnheiten, die Dich stärken



6

Intuition & achtsames Essen



7

Balance in Deinem Alltag



8

Herausforderungen & Lösungen



9

Dranbleiben & integrieren



10

Rückblick, Ausblick & feiern

Dein Weg. Deine Veränderungen. Dein Leben.



— — — — —
Termin 1 –
Mein Ausgangspunkt
— — — — —



Jede Reise beginnt an einem bestimmten Punkt.
Nimm Dir einen Moment Zeit, ehrlich und liebevoll
auf Dich selbst zu schauen.
Hier zählt nur Deine Wahrheit.



Wo stehe ich?



Was beschäftigt mich am meisten?



Was funktioniert bereits?



Was möchte ich verstehen?



Mein erster kleiner Schritt: _____



— ♥ —

Termin 2 –

Meinen Alltag verstehen

— ♥ —



Was ist seit unserem ersten Termin aufgefallen?



Wann funktioniert Ernährung gut?



Wann wird sie schwierig?



Welche Alltagssituationen beeinflussen mein Essen?



Bis zum nächsten Termin möchte ich beobachten: _____ ♥



— — — — —
Termin 3 –
Mein Körper
— — — — —
— — — — —



Was nehme ich bei Hunger, Sättigung,
Energie und Verdauung wahr?



Welche Signale erkenne ich bereits?



Welche sind noch schwer einzuordnen?



Das möchte ich meinem Körper
diese Woche geben: — — — — —



— — — — —
Termin 4 –
Struktur, die mir hilft
— — — — —



Wo hilft mir Planung?



Wo erzeugt sie Druck?



Welche Mahlzeiten geben meinem Alltag Halt?



Wo brauche ich Flexibilität?



Eine Sache, die ich vereinfachen möchte: — — — — —



— ♥ —

Termin 5 – Halbzeit

— ♥ —



Was hat sich bereits verändert?



Was überrascht mich?



Was fällt mir leichter?



Was ist weiterhin schwierig?



Was brauche ich für die zweite Hälfte
unserer Begleitung?

♥
Darauf bin
ich stolz
♥



— — — — —
Termin 6 –
Genuss & Zufriedenheit
— — — — —
— — — — —



Was esse ich wirklich gerne?



Wann genieße ich Essen besonders?



Was macht eine Mahlzeit für mich zufriedenstellend?



Wo darf Essen wieder unkomplizierter werden?



— — — — —
Termin 7 –

Schwierige Situationen

Stress, Reisen, Einladungen, wenig Zeit, Emotionen ...



Welche Situationen fordern mich heraus?



Was habe ich bisher gemacht?



Was könnte mich zukünftig unterstützen?



Mein persönlicher Plan B: _____



— — — — —
Termin 8 –

Vertrauen statt Perfektion



Wo vertraue ich mir heute mehr?



Wo suche ich noch nach Regeln
oder Sicherheit?



Welche Entscheidungen kann ich
inzwischen selbst treffen?



Was darf ich ausprobieren, ohne zu wissen,
ob es perfekt ist?



— — — — —
Termin 9 –
Mein eigener Weg
— — — — —



Was passt wirklich zu MIR?



Welche Routinen möchte ich behalten?



Welche brauche ich nicht mehr?



Was sind meine persönlichen Grundlagen für den Alltag?



Ich gehe meinen Weg – achtsam, liebevoll und in meinem Tempo.



— — — — —
Termin 10 –

*Ich kann meinen Weg
weitergehen*



Was hat sich seit Termin 1 verändert?



Was habe ich über Ernährung gelernt?



Was habe ich über mich gelernt?



Was möchte ich beibehalten?



Was hilft mir, wenn es wieder schwieriger wird?



*Du hast bereits so viel erreicht – vertraue Deinem Weg.
Du darfst in Deinem Tempo weitergehen.*



— — — — —
♥
— — — — —

Meine 5 persönlichen Anker

— — — — —
♥
— — — — —

Diese Anker erinnern mich daran,
was mir wichtig ist und was mich im Alltag trägt.

1.



2.



3.



4.



5.



Abschluss



Du brauchst die Beratung *nicht*,
um alles *richtig* zu machen.



Sie darf Dir helfen,
immer besser zu *verstehen*,
was zu Dir passt.



Diesen Weg
kannst Du weitergehen.



Ich bin stolz auf Dich.
Weiter sō.

