



21 days of you

dōTERRA™ | EUROPE



Denn wenn ihr euch Zeit für euch selbst nehmt,
gebt ihr das *Beste* von euch, und nicht das,
was *ihr noch übrig habt*.

10. - 30. Januar 2026

Tag 1 Beginne deine perfekte „1-Minute-Selfcare-Routine“ mit Wellness Made Simple 	Tag 2 Gönn' dir einen erholsamen Power-Nap mit Lavender 	Tag 3 Gib' deinem Frühstück einen extra Protein-Kick 	Tag 4 Verwöhne dich mit einer DIY-Gesichtsmaske mit Frankincense 	Tag 5 Finde innere Gelassenheit mit einer geführten Meditation mit Frankincense 	Tag 6 Trinke heute 2,5 Liter Wasser am Tag – mit der MetaPWR™ Mischung 	Tag 7 Verwöhne dich morgens mit einem wärmenden Kakao mit Tangerine 
Tag 8 Nimm' dir Zeit für Nähe, Ruhe & Fokus – mit dōTERRA Adaptiv™ 	Tag 9 Genieße die Natur mit dōTERRA Shinrin-Yoku™ 	Tag 10 Tanze, als würde niemand zusehen – mit Wild Orange 	Tag 11 Verwöhne jemanden mit einer AromaTouch Hand Technique™ Massage mit Wild Orange & Peppermint 	Tag 12 Starte deinen Tag mit positiven Affirmationen – und dōTERRA Air™ 	Tag 13 Verwöhne dich mit beruhigenden Klängen – und dōTERRA Balance™ 	Tag 14 Gönn' dir ein langes, entspannendes Bad mit Bittersalz und Eucalyptus 
Tag 15 Leg' dein Handy für 24 Stunden weg und finde wieder zu dir selbst 	Tag 16 Genieße eine entspannende Abendroutine mit Lavender 	Tag 17 Verwöhne deinen Körper mit sanften Dehnübungen – und mit Frankincense 	Tag 18 Hol' dir mit ätherischen Zitrusölen den Sonnenschein nach Hause 	Tag 19 Gönn' dir eine süße Leckerei – ganz ohne schlechtes Gewissen – mit dōTERRA™ Pflanzenprotein Schoko 	Tag 20 Mach' jemandem mit einer kleinen liebevollen Geste eine Freude 	Tag 21 Fließe durch eine herzöffnende Übungs-Sequenz mit dōTERRA Balance™ 

Verlinkt **@doterraeurope** auf Instagram und
teilt so eure „21 Tage nur Du“ Reise

