

DEIN SANFTER WEG ZURÜCK  
IN BALANCE, RUHE & WEIBLICHE  
ENERGIE

# 7-TAGE GLOW RESET

VON MEHMI.SLZ





# WILLKOMMEN ZU DEINEM GLOW RESET

Du bist hier, weil du dich wieder leichter fühlen möchtest.

Weil tief in dir das Gefühl schlummert, dass du eigentlich viel kraftvoller, ruhiger und strahlender bist, als du es gerade im Alltag spürst.

Vielleicht fühlst du dich oft müde, gereizt, gestresst, emotional ausgelaugt oder wie „abgeschnitten“ von dir selbst. Vielleicht fehlt dir Energie, Klarheit oder dieses Gefühl von natürlicher Weiblichkeit und innerer Schönheit, das früher ganz selbstverständlich da war.

Und ich möchte dir gleich zu Beginn etwas Wichtiges sagen:

Du funktionierst nicht falsch. Dein Körper schützt dich.

Alle Signale, die du gerade spürst – Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Heißhunger, Gereiztheit, Erschöpfung – sind Ausdruck eines Körpers, der zu lange zu viel tragen musste.

Nicht weil du schwach bist, sondern weil du stark warst, viel zu lange.

Dieser Reset holt dich sanft zurück in dein Gleichgewicht.

In deine Ruhe.

In deine Kraft.

Und ganz automatisch auch in deinen Glow – innen wie außen.

Mehmi Slz

VON MEHMI.SLZ

# Warum du dich gerade so fühlst

Der weibliche Körper reagiert außergewöhnlich sensibel auf Stress, Überlastung und emotionale Anspannung. Wenn du über längere Zeit versuchst, alles gleichzeitig zu sein – Partnerin, Mama, Berufsfrau, Hausmanagerin, Freundin, emotionaler Anker – dann schaltet dein Körper irgendwann in einen Zustand, in dem er nur noch „überlebt“.

Das zeigt sich unter anderem durch:

## 1. Erhöhte Stresshormone

Wenn dein Körper permanent in Alarmbereitschaft ist, führt das zu:

- unruhigem Schlaf
- innerer Anspannung
- Gereiztheit
- schneller Erschöpfbarkeit
- dem Gefühl, „abgeschaltet“ zu sein
- 

Langfristig blockiert das sogar Nähe, Verbindung und emotionale Tiefe. Der Körper schützt dich, indem er auf Distanz geht, weil alles zu viel ist.

## 2. Schwankende Energie & Stimmung

Emotionales Auf und Ab kommt selten „aus dem Nichts“.

Viel öfter ist es eine Reaktion deines Stoffwechsels:

- Wenn dein Blutzucker ständig Achterbahn fährt
  - Wenn du im Stress-Modus zu wenig isst
  - Oder zu schnell, zu süß, zu unregelmäßig
- ... dann sinkt deine Energie, während deine Stimmung kippt.

# Warum du dich gerade so fühlst

Du fühlst dich instabil, schnell reizbar oder überfordert, obwohl du „eigentlich gar nichts gemacht hast“.

## 3. Ein überlastetes Nervensystem

Der Zustand vieler Frauen heute ist nicht „müde“.

Es ist nervlich erschöpft.

Ein erschöpftes Nervensystem:

- macht Geräusche lauter
- macht Kleinigkeiten größer
- lässt Gedanken rasen
- blockiert Gelassenheit
- verhindert tiefen Atemzug
- lässt dich weniger verbunden fühlen
- 

Und das Verrückte ist:

Je erschöpfter das Nervensystem, desto schlechter funktioniert alles andere – Verdauung, Schlaf, Hormone, Haut, Zyklus, Emotionen.

Der Glow verschwindet, aber er ist nicht weg.

Er ist nur überlagert.



# DIE 3 GRÖSSTEN GLOW-BLOCKER

## GLOW-BLOCKER 1 – Dauerstress

Wenn dein Körper zu lange zu viel leisten musste, bleibt dein innerer Schutzmodus aktiv. Du funktionierst, aber du fühlst nicht.

Du bist da, aber nicht in dir.

## GLOW-BLOCKER 2 – Instabiler Blutzucker

Vielleicht kennst du das:

- erst Energie → dann Crash
- erst Fokus → dann Chaos
- erst motiviert → dann gereizt

Das liegt oft nicht an deinem Charakter, sondern daran, dass dein Körper nach Stabilität ruft.

## GLOW-BLOCKER 3 – Überreiztes Nervensystem

Das Nervensystem entscheidet, ob du dich:

- ruhig oder überfordert
- verbunden oder distanziert
- klar oder chaotisch
- energievoll oder erschöpft fühlst.

Wenn es erschöpft ist, kannst du nicht strahlen – egal, wie sehr du es versuchst.



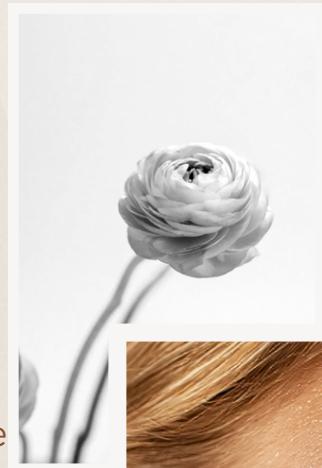
# 5 Glow-Sofort-Hacks (für spürbare Veränderung)

Diese 5 Tools wirken in Minuten und bringen dich in Balance – körperlich, hormonell und emotional.

## HACK 1 – 1 Minute Box Breathing

Atme 4 Sekunden ein → halte 4 → atme 4 Sekunden aus → halte 4.

1 Minute reicht, um Stress zu senken, Klarheit zurückzuholen und deine Atmung zu vertiefen.



## HACK 2 – Warm & proteinreich in den Tag starten

Ein warmes Frühstück beruhigt dein Nervensystem, stabilisiert deinen Blutzucker und verhindert Heißhunger später am Tag.

Dein Körper fühlt sich sicher – und du spürst die Ruhe sofort.



## HACK 3 – Die 2-Minuten-Regel

Alles, was du in 2 Minuten erledigen kannst, erledigst du sofort.

Dadurch reduzierst du mentale Last, schaffst Ordnung im Kopf und fühlst dich wieder handlungsfähig.

## ✿ HACK 4 – Hand-aufs-Herz Reset

Lege die rechte Hand auf dein Herz, schließe die Augen und sage innerlich:

„Ich bin sicher.“

Damit beruhigst du deinen Körper, besonders in Reizmomenten.

## HACK 5 – 10 bewusste Atemzüge vor dem Essen

So signalisierst du deinem Körper:

„Alles gut. Du darfst jetzt verdauen, statt kämpfen.“  
Das verbessert Energie, Stressverarbeitung und Stimmung.



# Dein kompletter 7-Tage Glow Reset

**Jeder Tag enthält einen Fokus, eine Übung und einen spürbaren Effekt.**

TAG 1 - Warm starten

Fokus: Sicherheit schaffen

Übung: Warmes Frühstück + 10 tiefe Atemzüge

Effekt: Weniger Stress, stabilere Energie.

TAG 2 - Nervensystem entlasten

Fokus: Atem & Beruhigung

Übung: 1 Minute Box Breathing + Hand-aufs-Herz

Effekt: Ruhe im Kopf, weicherer Körper.

TAG 3 - Hormonfreundlich essen

Fokus: Stabilität

Übung: Jede Mahlzeit = Protein + Gemüse + Fett

Effekt: Weniger Heißhunger, mehr Klarheit.

TAG 4 - Ordnung im Kopf

Fokus: Mini-Habits

Übung: 2-Minuten-Regel anwenden

Effekt: Gefühl von Kontrolle, mentale Leichtigkeit.

TAG 5 - Abendlicher Glow

Fokus: Weibliche Ruhe

Übung: Kerze an, Handy weg, 5 Minuten Journaling

Effekt: Entspannung, innere Verbindung.

TAG 6 - Bewegung für Balance

Fokus: Sanfte Regulation

Übung: 10 Minuten Spaziergang + Dehnen

Effekt: Stressabbau, bessere Stimmung.

TAG 7 - Rückkehr zu dir

Fokus: Bewusstheit

Übung: Reflexion: Was hat sich verändert?

Effekt: Klarheit, Motivation, innerer Glow.



VON MEHMI.SLZ



Dein nächster Schritt zu echtem Glow

Die letzten 7 Tage waren dein sanfter Einstieg

– aber die echte Veränderung beginnt, wenn du all das vertiefst:

### STEP 1

- Essen, das dich hormonell unterstützt
- Routinen, die dein Nervensystem stärken
- sanfte Bewegung für Energie
- tägliche Mini-Habits, die wirklich bleiben
- einfache Ernährungshacks für stabile Stimmung
- feminine Glow-Rituale für innere Ruhe und äußere Ausstrahlung

### Wenn du das willst:

🌟 Hol dir das 7-Tage Glow Starter Kit  
Der nächste Schritt in deine Ruhe, Klarheit & weibliche Kraft.

- 7 Tage Glow-Plan
- Glow-Morgen- & Abendroutine
- Rezepte & hormonfreundliche Ernährung
- Nervensystem-Übungen
- Mini-Workouts
- Glow-C
- checklisten & Tracker
- Viel mehr Tiefe als im Freebie – aber genauso einfach im Alltag

