



**21 DAY**

# Wellness Challenge

Guide &  
Workbook

dōTERRA | EUROPE

# **Šťastný nový rok a vitajte**

## **dōTERRA Europe 21-dňové wellness**

### **Výzva!**

Teraz je ideálny čas na vytvorenie nových návykov, ktoré vám pomôžu byť najšťastnejšia verzia seba samého. Nehovoríme o predsavzatiach, na ktoré zabudnete o týždeň. Hovoríme o vytvorení skutočnej, dosiahnuteľnej rutiny, ktorá pomôže aby ste sa cítili čo najlepšie.

Ak ste pripravení žiť život podľa svojich predstáv, táto 21-dňová wellness výzva vám pomôže poskytnúť nápady a tipy, ktoré vám pomôžu vytvoriť životný štýl vašich snov. Prevedieme vás jednoduchými činnosťami a postupmi, ktoré vás povzbudia, aby ste ich zaviedli do vašej starostlivosti o zdravie a seba samého ako prvé a dúfame, že si na ceste užijete veľa zábavy! Nech už u vás vyzerá wellness akokoľvek, sme tu, aby sme vás podporili pri vašej práci svoje ciele. Začnime!

S láskou,  
dōTERRA Europe

## Ako prebieha 21-dňové wellness

### Výzovová práca?

#### **KROK 1: PRIPRAVTE SA**

Nechceme vás vrhnúť do tejto výzvy so zviazanými očami! Prvý týždeň v Januári je prípravným týždňom, kde vám poskytneme nástroje, ktoré potrebujete, aby ste mohli začať výzvu so správnym myslením.

#### **KROK 2: DEFINUJTE SI CIELE**

Môžete využiť naše prednášky na tému **Stanovenie a manifestácia cieľov** a **Zdravé denné návyky pre život** ktoré vám pomôžu určiť, čo chcete dosiahnuť tento mesiac a tento rok.

#### **KROK 3: PRIDAJ SA K NÁM KAŽDÝ DEŇ!**

Od 9. januára sa s nami každý deň zapojte do novej wellness výzvy!

O 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET vám budeme prinášať naživo nové skúsenosti a zážitky s wellness alebo osobnou starostlivosťou pre vás. Pridajte do svojho denníka udalosti a vyhradte si časť dňa, aby ste sa mohli sústrediť na seba. Je čas pozrieť sa na wellness holisticky a zistiť, aké praktiky a návyky by mohli pracovať pre vás.

#### **KROK 4: PODELITE SA O SVOJE ÚSPECHY**

Chceme to počuť od vás!

Podajte sa o svoje myšlienky v našich každodenných živých rozhovoroch na Facebooku alebo YouTube a označte ich @doterraeurope vo vašich príbehoch na Instagrame, aby ste nám ukázali svoj pokrok. Na konci mesiaca, 30. januára, budeme mať deň venovaný zdieľaniu vašich skúseností a toho čo sa vám na tejto výzve páčilo najviac. Nemôžeme sa dočkať vašej spätnej väzby!

# Čo musím urobiť, aby som sa mohol zúčastniť?

## 1. SLEDUJTE dōTERRA EUROPE NA SOCIÁLNYCH MÉDIÁCH

21-dňová súťaž dōTERRA Europe Wellness Challenge sa bude konať na našich stránkach sociálnych médií! Ako budeme postupovať počas výzvy, budeme uverejňovať tému dňa, poskytneme prehľad o tom, čomu sa budeme venovať a aké oleje by ste mali mať v tento deň po ruke. Sledujte náš Facebook, Instagram a YouTube stránky a zapnite upozornenia, aby ste sa uistili, že uvidíte príspevky hneď, ako ich zverejníme.

## 2. ZÍSKAJTE NIEKOĽKO ZÁKLADNÝCH PRODUKTOV

Vybrali sme niektoré z najlepších produktov dōTERRA, ktoré vám pomôžu nastaviť pre úspech na začiatku vašej wellness cesty v roku 2022. Ide o produkty, ktoré ponúkajú desiatky výhod, podporujú správnu výživu a ponúkajú podporu dôležitým faktorom zdravia, ako je odpočinok a cvičenie. Počas 21-dňovej wellness výzvy budú hostitelia hovoriť o rôznych olejoch, ale väčšinu výziev by ste mali zvládnuť len so základných produktov. Ak existujú ďalšie esenciálne oleje, o ktorých chcete vedieť viac zavolajte svojej Upline alebo svojim priateľom dōTERRA. sme si istí, že sa radi sa s vami podelia o svoje znalosti (a oleje)!

Ste novým používateľom dōTERRA? Môžete sa zaregistrovať pomocou súpravy **Daily Habits Enrollment Kit**, aby ste získali väčšinu produktov, ktoré potrebujete pre túto výzvu. Ak máte otázky ohľadom objednávky, porozprávajte sa s osobou, ktorá vám prvýkrát predstavila spoločnosť dōTERRA.

**Tu je to, čo by ste mali mať, pokiaľ sa budete chcieť zúčastniť na 21-dňovej wellness výzve**

- dōTERRA BALANCE™
- FRANKINCENSE
- CITRÓN
- LEVANDUĽA
- PEPPERMINT
- dōTERRA ADAPTIV™
- DIVOKÝ POMARANČ
- dōTERRA ON GUARD™
- DEEP BLUE RUB™
- PB ASSIST™ +
- ZENGEST TERAZYME
- dōTERRA LIFELONG VITALITY PACK™

## 3. STIAHNUŤ A VYTLAČIŤ TENTO ZOŠIT

Pracovný zošit vám pomôže sledovať, čo ste sa naučili a čo máte robiť. Robte si poznámky, definujte, ktoré zvyky a praktiky chcete zaradiť do svojej rutiny a zaregistrujte sa na prednášky svojich obľúbených moderátorov. A posledný deň to všetko zdieľajte s nami!

# 21 DŇOVÝ Wellness Challenge

NAŽIVO O 19:00 CET NA DOTERRA EUROPE FACEBOOK A YOUTUBE

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
					1 Správa od Emily Wright	2
3 2022 Nevyhnutné do Terra produkty	4	5 Stanovenie a prejavenie cieľov	6	7 Zdravé každodenné návyky na celý život	8	9 DEŇ 1: Wellness tipy od Emily Wirghtovej
10 DEŇ 2: Vytvorte si upokojujúcu a relaxačnú rutinu pred spaním	11 DEŇ 3: Dodržujte 10 prikázaní zdravej výživy	12 DEŇ 4: Oslobodte svoju myseľ s Peppermint Touch	13 DEŇ 5: Premeňte svoj pracovný priestor na wellness priestor	14 DEŇ 6: Nájdite svoju aromatickú zhodu	15 DEŇ 7: Zúčastnite sa kakaového ceremoniálu	16 DEŇ 8: Prejavte sa s Divokým Pomarančom
17 DEŇ 9: Začnite s pravidelnou meditáciou	18 DEŇ 10: Dajte svoje telo do pohybu	19 DEŇ 11: Zistite viac o LLV a jeho účinkoch	20 DEŇ 12: Nezabúdajte na svoje mentálne zdravie	21 DEŇ 13: Uvarte si piatkovú večeru s esenciálnymi olejmi	22 DEŇ 14: Nechajte sa rozmaznávať domácym doTerra Spa	23 DEŇ 15: Vyroberte si vlastné prírodné čistiace prostriedky
24 DEŇ 16: Starajte sa o svoju pleť s prírodou	25 DEŇ 17: Relaxujte s našou hodinou jógy	26 DEŇ 18: Žite viac s menej	27 DEŇ 19: Vyskúšajte techniku emocionálnej slobody s esenciálnymi olejmi	28 DEŇ 20: Pridajte sa k nášmu cvičeniu odpúšťania	29 DEŇ 21: Zdieľajte to, za čo ste vďační	30 Zhodnotte čo sa zmenilo

## **Prípravný týždeň**

### **PONDELOK 03.01.2022**

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

#### **Produkty dōTERRA 2022, ktoré musíte mať**

s Bogdanom Buburuzom | Uleiuri esențiale cu Simona & Bogdan (Facebook)

Poznámky:

---

---

---

### **STREDA 05.01.2022**

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

#### **Stanovenie a manifestácia cieľov**

s Adi a Nikunj | @quantumleapmeditation

Poznámky:

---

---

---

### **PIATOK 07.01.2022**

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

#### **Zdravé každodenné návyky na celý život**

s Priscillou Siswoko | @priscillasiswoko

Poznámky:

---

---

---

## 1. týždeň

### NEDEĽA 9.1.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

#### Deň 1: Wellness tip číslo jedna

s Emily Wrightovou

Poznámky:

---

---

---

### PONDELOK 10.01.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

#### Deň 2: Vytvorte si upokojujúcu a relaxačnú rutinu pred spaním

s Claudiou Zünd | @claudias\_karma

Poznámky:

---

---

---

### UTOROK 11.01.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

#### Dodržiujte 10 príkázaní zdravej výživy

so Sofiou Guiomarovou

Poznámky:

---

---

---

### STREDA 12.01.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

#### Oslobodte svoju myseľ s Peppermint Touch

s Wolfgangom Riedlom | [www.wolfgang-riedl.de](http://www.wolfgang-riedl.de)

Poznámky:

---

---

---

## ŠTVRTOK 13.01.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

### **Premeňte svoj pracovný priestor na wellness**

so Sabine Quaritsch | [www.dufte-welt.de](http://www.dufte-welt.de)

Poznámky:

---

---

---

## PIATOK 14.1.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

### **Nájdite si svoju arómu**

s Majom Čebaškom | [@maja.cebasek](https://www.instagram.com/maja.cebasek)

Poznámky:

---

---

---

## SOBOTA 15.1.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

### **Zúčastnite sa kakaového ceremoniálu**

s Josta Marijn Kolkman | [@unplug\\_inner.peace](https://www.instagram.com/unplug_inner.peace)

Poznámky:

---

---

---



## 2. týždeň

### NEDEĽA 16.1.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

#### **Manifest s divokým pomarančom**

so Siljou Mahlow | @siljalovesoils

Poznámky:

---

---

---

### PONDELOK 17.1.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

#### **Začnite s pravidelnou meditačnou praxou**

s Danielou Huelsen | @danielahuelsen

Poznámky:

---

---

---

### UTOROK 18.1.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

#### **Dajte svoje telo do pohybu**

s Anne Simpson | @iam.anniebee

Poznámky:

---

---

---

### STREDA 19.01.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

#### **Zistite viac o LLV a jeho výhodách**

s Dr. Ruth Dempseyovou

Poznámky:

---

---

---

## ŠTVRTOK 20.01.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

### **Nezabúdajte na svoju duševnú pohodu**

s Cristinou Mang

Poznámky:

---

---

---

## PIATOK 21.01.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

### **Uvarte si piatkovú večeru s esenciálnymi olejmi**

s Jessicou Zuger | @jessicazuegerfrangi

Poznámky:

---

---

---

## SOBOTA 22.01.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

### **Nechajte sa rozmaznávať kúpeľným dňom dōTERRA DIY**

so Susanou Pinto | @gpsdobemestar

Poznámky:

---

---

---

### 3. týždeň

#### NEDEĽA 23.1.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

#### **Vyrobte si vlastné prírodné čistiace prostriedky**

so Sanellou Blatt | @blattbalance

Poznámky:

---

---

---

#### PONDELOK 24.1.2022

Naživo o 18:00 MT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

#### **Starajte sa o svoju pokožku, prirodzene**

s Esther Nuñez | @mundoverde21

Poznámky:

---

---

---

#### UTOROK 25.1.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

#### **Flow s našou lekciou jogy**

s Adriennom Gáborom

Poznámky:

---

---

---

#### STREDA 26.01.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

#### **Žite viac s menej**

so Selene Gnavolini | @selenegnavolini

Poznámky:

---

---

---

## ŠTVRTOK 27.01.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

### Vyskúšajte Techniku emocionálnej slobody s esenciálnymi olejmi

s Johannou Iser | @johanna.maria.iser

Poznámky:

---

---

---

## PIATOK 28.1.2022

Naživo o 18:00 GMT / 19:00 CET / 20:00 EET na dōTERRA Europe Facebook a kanál YouTube

### Prípojte sa k nášmu základnému cvičeniu odpustenia

s Heike Kreber | [www.heikekreber.de](http://www.heikekreber.de)

Poznámky:

---

---

---

## SOBOTA 29.01.2022

Pozrite si náš príspevok na Facebooku a zdieľajte, čo ste napísali!

### Za čo si vďačný? Napíšte svoje myšlienky.

Poznámky:

---

---

---