PureLiving100®

Ganzheitliches Lebenskonzept

Bewusst wachsen
Gesund leben
Glücklich sein

Copyright Institut „Bewusster leben und lieben“

Wie sieht Dein Leben heute aus?

- **Du funktionierst –**
  aber Du fühlst Dich nicht wirklich „lebendig“
- **Der Tag ist voll,**
  aber innerlich ist oft wenig Raum
- **Energie schwankt:**
  morgens schwer, mittags Tief, abends erschöpft



- **Du willst gesund leben –** aber Alltag und Stress gewinnen zu oft
- **Du spürst:** „So kann es nicht für immer weitergehen“

Copyright PureLiving.Center Crete

Welche konkreten Themen hast Du?

- **Energie:**
  Müdigkeit, Brain Fog, Antrieb fehlt
- **Stress:**
  inneres Getriebensein, Gereiztheit, wenig Geduld
- **Schlaf:**
  Einschlafen schwer, Durchschlafen schlecht, nicht erholt
- **Körper:**
  Bauch/ Verdauung, Entzündungszeichen, Gewicht nimmt zu
- **Kopf & Gefühl:**
  Selbstzweifel, Überforderung, „Ich komme nicht voran“
- **Gesundheitswerte:**
  oft unklar – „Ich weiß nicht, was wirklich los ist“



Copyright PureLiving.Center Crete

Was hast Du schon probiert?



- **Energie:** Müdigkeit, Brain Fog, Antrieb fehlt
- **Du „hältst durch“** und hoffst, dass es wieder besser wird
- **Du kompensierst:** Kaffee, Zucker, Snacks, „Belohnung am Abend“
- **Du suchst schnelle Tools:** neue Diät, neues Supplement, neues Programm
- **Du gehst zum Arzt** – bekommst aber oft nur Standardantworten
- **Du machst kurzfristig vieles…** und fällst dann wieder zurück in den Alltag

Copyright PureLiving.Center Crete

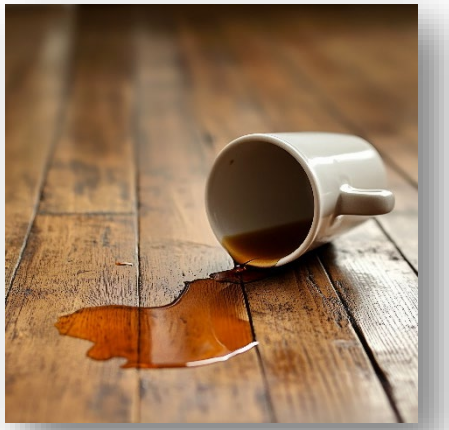
Die Lösungen greifen meist zu kurz

Symptom-Behandlung

- **Wir behandeln Symptome**, aber übersehen oft die Ursachen
- **Wir optimieren einzelne Dinge** – aber nicht das gesamte System
- **Wir arbeiten „von außen“ (Disziplin)** statt „von innen“ (Energie, Balance)

Kennst Du das?

- **Müdigkeit** → Kaffee (statt Stoffwechsel, Schlaf, Entzündung)
- **Bauchprobleme** → „Weglassen“ (statt Mikrobiom & Ursachen)
- **Stress** → „Noch mehr schaffen“ (statt Nervensystem & Ressourcen)
- **Werte unklar** → „Ich probier mal…“ (statt Diagnostik & Plan)



Copyright PureLiving.Center Crete

PureLiving100-Lebenskonzept

Ganzheitliches Lebenskonzept, das Dich unterstützt:

- emotional zu wachsen und frei zu werden
- Deinen Körper kraftvoll zu unterstützen gesund zu werden
- im Alltag echte Lebensfreude und glücklich sein zu leben.



I. Die 3 Säulen - Emotionales Wachstum, Gesundes Leben, Glücklich sein

II. Die Praxis von PureLiving100® - konkrete Umsetzung für Deinen Alltag

Copyright PureLiving.Center Crete

I. Die 3 Säulen – wie sie zusammenwirken

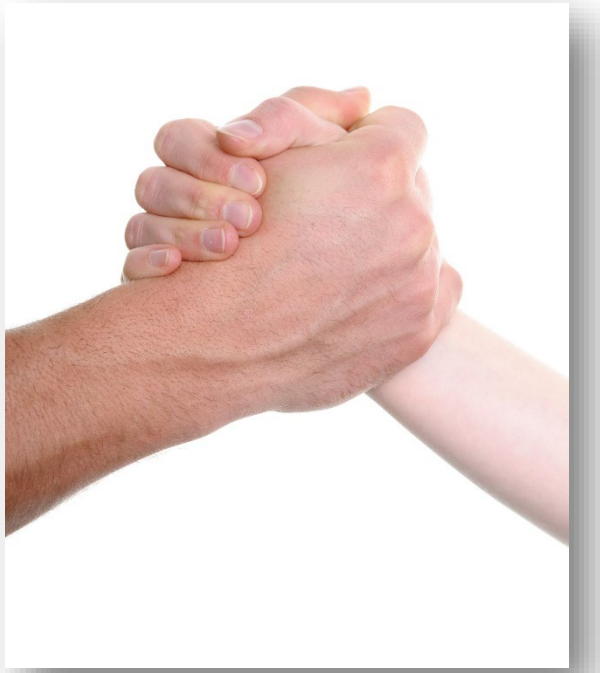
- **Emotionales Wachstum**
  innere Klarheit, Selbstregulation, tragfähige Beziehungen
- **Gesundes Leben**
  Ernährung, Schlaf, Bewegung, Entlastung – alltagstauglich
- **Glücklich sein**
  Sinn, Verbundenheit, Freude – auch mitten in Herausforderungen

Die Säulen stärken sich gegenseitig

Copyright PureLiving.Center Crete

Säule 1: Emotionales Wachstum

- **Innehalten:**
  Dich mehr fühlen, in Kontakt mit Dir sein und verstehen
- **Schutz- und Abwehrstrategien erkennen:**
  Schritt für Schritt transformieren
- **Werkzeuge lernen:**
  Selbstliebe, Trigger-Regulation, Bedürfnisse & Grenzen
- **Ergebnis:**
  mehr innere Freiheit, Lebenskraft und echte Nähe



Copyright PureLiving.Center Crete

Säule 2: Gesundes Leben



- **Den Körper liebevoll unterstützen –**
  statt ihn zu überfordern
- **Grundlagen festigen –**
  Nährstoffreiche Ernährung, guter Schlaf, Bewegung, Entgiftung/Entlastung
- **Chronobiologie einbeziehen –**
  Licht & Tagesrhythmus, Atmung, Hydration & Elektrolyte

➡ **Energie, Widerstandskraft, stabile Stimmung**

Copyright PureLiving.Center Crete

Säule 3: Glücklich sein

- **Innere Erfüllung:**
  Echte Lebensfreude, Verbundenheit und Sinn erleben
- **Glück als Fähigkeit:**
  Dankbarkeit, Präsenz, Beziehungen, Gemeinschaft
- **Dein persönliches „Warum“ finden –**
  und im Alltag leben
- **Ergebnis:**
  ein erfülltes, sinnvolles Leben mit Leichtigkeit



Copyright PureLiving.Center Crete

Vision: Wie das Ergebnis sich anfühlt

- **Du wachst morgens mit Klarheit auf –**
  und mit einem ruhigen Körpergefühl.
- **Du spürst Energie im Alltag** –
  und vertraust Deinem Körper wieder.
- **Du kommunizierst ehrlich & authentisch,**
  setzt Grenzen liebevoll und fühlst Dich verbunden.
- **Du tust die richtigen Dinge –**
  nicht aus Druck, sondern aus innerem Ja.



Du lebst

Sinn, Gesundheit und Freude –

Schritt für Schritt, 100% echt.

Copyright PureLiving.Center Crete

II. Praxis PureLiving100-Lebenskonzept



- **1) Diagnostik:** Blutwerte + Mikrobiom + Gesundheitsfragen
- **2) Stoffwechsel & Immunsystem optimieren**
- **3) Routinen, Programme, Checklisten** (Morgen/Abend, Woche, Challenges)
- **4) Informationen & Werkzeuge** (Infos, Vorlagen, Supplement-Listen)

Copyright PureLiving.Center Crete

1. Diagnostik: Wissen, was im Körper los ist



- **Grundlage:** Blutdiagnostik + Mikrobiom-Analyse
- **Frühe Hinweise erkennen:** stille Entzündungen, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Risiken
- **Beispiele wichtiger Marker:** Homocystein, Lipoprotein(a), Pankreas-Elastase, Entzündungsmarker, Blutzucker/Insulin, Fettstoffwechsel
- **Ziel: Klarheit statt Rätselraten –** individuelle Strategie statt „one size fits all“

Copyright PureLiving.Center Crete

2. Stoffwechsel & Immunsystem optimieren

- **Entzündungen senken,**
  Energie erhöhen, Regeneration verbessern
- **Organe unterstützen**
  (Leber, Darm, Schilddrüse, Mitochondrien)
- **Blutzucker stabilisieren:**
  weniger Insulinanstiege – mehr Ruhe im System
- **Immunsystem stärken:**
  Barrieren (Darm), Mikronährstoffe, Schlaf, Stressreduktion



Copyright PureLiving.Center Crete

3. Umsetzung: Routinen, Programme, Checklisten

- **Morgen- und Abendroutine –** klein starten, stabil werden
- **Wochenplan:** Training, Essensplanung, Einkauf
- **Challenges:** 7 / 14 / 30 Tage – Fokus statt Überforderung
- **Checklisten:** Schlaf, Bewegung, Essen, Darm, Ketose, Stress
- **„Wenn-dann“-Pläne:** Urlaub, Krankheit, Rückfallstrategien

Copyright PureLiving.Center Crete

4. Informationen & Werkzeuge: Motivation + Klarheit

- **Wissensdatenbank:** verständlich, praxisnah, motivierend
- **Übersichten & Checklisten** für schnelle Umsetzung
- **Vorlagen:** Tagespläne, Bewegungsstrukturen, Blutwerte-Listen
- **Tools & Apps:** Schlaf, HRV, Blutdruck, Glukose (optional)
- **Supplement-Liste:** strukturiert nach Ziel, Dosis, Timing (individuell)

Copyright PureLiving.Center Crete

Deine PureLiving100-Lebensreise

- **Du musst nicht alles auf einmal ändern.**
- **Du brauchst Richtung und Messbarkeit**
  und eine Community, die Dich trägt.
- **Starte mit einem nächsten Schritt:**
  Diagnostik + 1 Routine + 1 Fokus-Challenge.



Vielleicht beginnt Deine PureLiving100-Lebensreise genau heute

Copyright PureLiving.Center Crete