

die
MUTivatorin
Eva Sampl



**STOPPE DEIN DAUERGRÜBELN. MIT
DIESEN 3 SCHRITTEN TRIFFST DU
NOCH HEUTE 1 MUTIGE,
SELBSTSICHERE ENTSCHEIDUNG!**

Hey du Herz!

**Nach Heart Freedom, deinem 60 Min
Mini Mut Online Kurs triffst du noch
heute eine
klare Entscheidung, ohne innerlich
zusammenzubrechen und bleibst bei
dir,
auch wenn andere enttäuscht sind.**

**Dein Alltag wird wieder leicht,
selbstbestimmt und kraftvoll.**

Let's go!



**Mit ein wenig Mut
veränderst du dein
Verhalten.
Mit mehr Mut veränderst
du dein Leben.**

NACH DEM KURS WIRD DAS DEIN NEUE REALITÄT & DEIN LEBENSGEFÜHL SEIN

1. KLARE ENTSCHEIDUNGEN STATT ZAUDERN

DU TRIFFST ENTSCHEIDUNGEN DIREKT, AUS DEINEM HERZEN UND DEINEM KÖRPER HERAUS – OHNE DICH ZU ÜBERDENKEN, ZU RECHTFERTIGEN ODER INNERLICH ZU ZERBRECHEN. DEIN KOPF DENKT: „ICH ENTSCHEIDE JETZT UND ES IST GÜT SO. ICH BLEIBE BEI MIR.“

2. INNERE STABILITÄT STATT SCHULD

AUCH WENN ANDERE ÜBERRASCHT ODER ENTTÄUSCHT REAGIEREN, BLEIBST DU RUHIG, ZENTRIERT UND SICHER IN DEINER WAHL. DEIN KOPF DENKT: „ICH HALTE MEINE ENTSCHEIDUNG“

OHNE DRAMA, OHNE SCHULDGEFÜHLE. ICH DARF MICH WÄHLEN. ICH SPÜRE FREIHEIT UND KLARHEIT, AUCH BEI SCHWIERIGEN ENTSCHEIDUNGEN WIE TRENNUNG ODER NEUE WEGE.

NACH DEM KURS WIRD DAS DEIN NEUE REALITÄT & DEIN LEBENSGEFÜHL SEIN

3. SELBSTTREUE STATT ANPASSUNG

DU HANDELST AUS DEINER EIGENEN KRAFT UND PRIORITÄT, OHNE ANDERE ZU VERLIEREN ODER ZU VERLETZEN. DEIN KOPF DENKT: „ICH HANDLE AUS MUT UND SELBSTÄCHTUNG“
-
ANGST IST DA, ABER SIE KONTROLLIERT MICH NICHT MEHR.

IN DEINEM ALLTAG SPÜRT DU DAS DANN GENAUSO:

„ICH KANN BEI MIR BLEIBEN UND
GLEICHZEITIG FREUNDLICH MIT
ANDEREN VERBUNDEN SEIN“

„MEINE ENTSCHEIDUNG IST KLAR UND
VOLLSTÄNDIG – ICH MUSS SIE NICHT
RECHTFERTIGEN.“

„ICH WÄHLE DIESE OPTION, WEIL SIE
FÜR MICH STIMMT, NICHT WEIL
ANDERE ES WOLLEN.“

„ES FÜHLT SICH SCHWER AN, ABER ICH
HALTE MEINE INNERE STABILITÄT.
ANGST IST OKAY, SIE STOPPT MICH
NICHT“

„ICH MUSS MICH NICHT MEHR KLEIN
MACHEN ODER RECHTFERTIGEN –
MEINE ENTSCHEIDUNG
ZÄHLT.“

DAS ERWARTET DICH IN HEART FREEDOM

MODUL 1

Warum sich Entscheiden so schwer anfühlt

Wir schauen, warum Entscheidungen sich schwer, eng oder sogar bedrohlich anfühlen.

Dein System schützt dich – wir lernen, diesen Schutz zu verstehen und bewusst zu handeln.

Inhalte:

Entscheiden ohne Angst

Warum Entscheidungen schwerfallen

Wenn dein Herz nicht mehr frei ist

Dein Körper kennt schon die Gefahr

Du bist nicht falsch

Ergebnis: Du erkennst deine Muster – und fühlst dich bereit, bewusst zu wählen

DAS ERWARTET DICH IN HEART FREEDOM

MODUL 2

Schuld verstehen & entmachten

Schuld taucht oft auf, wenn du dich wählst. Wir lernen, sie zu erkennen und zu halten, ohne dass sie dich blockiert.

Inhalte:

Schuld kommt nicht von dir

Schuld beim Nein sagen

Schuld ist ein Signal, kein

Urteil

Mini-Lektion: Ich bin nicht

schuldig

Ich darf mich wählen

Ergebnis: Du spürst
Stabilität, auch wenn
Schuldgefühle auftauchen

DAS ERWARTET DICH IN HEART FREEDOM

MODUL 3

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper

Wir verankern Stabilität, bevor du handelst. Dein Körper wird wieder dein Kompass.

Inhalte:

Bleib bei dir

Dein Körper weiß die Antwort

Unterschiede spüren:

Leichtigkeit vs. Enge

Mini-Ritual: Option A / Option B

Satzanker setzen: „Ich darf mich halten, auch wenn andere enttäuscht sind“

Ergebnis: Du fühlst Klarheit, Freiheit und Stabilität in deinem Körper

DAS ERWARTET DICH IN HEART FREEDOM

MODUL 4

Entscheiden & Integrieren

Mutig wählen, ohne Drama
Jetzt bringst du alles in die
Praxis Mutig, stabil und
selbsttreu entscheiden.

Inhalte:

Jetzt wird's klar:

Entscheidungen aus Kraft, nicht
Druck

Mut heißt nicht angstfrei: Angst
spüren – und handeln

Ich entscheide mich für mich

Entscheidung verankern Ich darf
mich wählen – und bin sicher

Ergebnis: Du triffst
Entscheidungen aus deinem
Herzen, bleibst stabil und
lernst, jedeweitere Wahl leicht,
klar und sicher zu treffen

WENN DU GERADE SPÜRST: „JA. DAS BIN ICH.“

**DANN GEHT ES JETZT LOS & PACK
DIR DEN KURS IN DEINEN
WARENKORB!**

- KEIN „DU MUSST NUR POSITIV DENKEN“
- KEIN ENDLOSES 3.000€ HIGH-END-COACHING
- KEIN RIESEN ZEITAUFWAND
- KEIN STUNDENLANGES THEORIEGELABER

**SONDERN:
KLAR
KÖRPERNAH
EMOTIONAL EHRlich
SOFORT SPÜRBAR IM ALLTAG
LEICHT & VIEL FREUDE**

**HEART FREEDOM IST FÜR DICH, WENN DU KEINE LUST MEHR
HAST, DICH ZU OPTIMIEREN,
SONDERN LERNEN WILLST, DICH SELBST ZU FÜHREN.**

**33,33 €
LEBENSFREUDE**

**einmalig, inkl. täglichen
Mutimpulsen in einer Whats App
Gruppe, kostenlose
Begleitworkbooks, eine
bombastische Community & vor
allem viel viel FREUDE!**

**Ich freue mich riesig auf dich und
deine Reise.**

**Es ist niemals zu spät.
Aber es ist immer höchste Zeit.**

**Let's get happy.
Deine Eva**

