

die  
MUTivatorin  
*Eva Sampl*



**WAS WILL ICH EIGENTLICH?  
FINDE IN 60 MINUTEN DEINE  
ECHTEN BEDÜRFNISSE  
OHNE SCHULDGEFÜHL**

# Hey du Herz!

**Nach Heart Fire, deinem 60 Minütigen Mini Online Kurs, kennst und fühlst du mindestens 3 echte Bedürfnisse. Ohne dich zu erklären, zu relativieren oder vor Anderen zu rechtfertigen. Dein Alltag wird sich wieder nach dir anfühlen, deine Ausstrahlung wird magnetisch & deine Energie spürbar mehr!**

**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. INNERE KLARHEIT STATT ORIENTIERUNGSLOSIGKEIT

DU WEISST, WAS DU WIRKLICH WILLST UND BRAUCHST.

DEIN NERVENSYSTEM KOMMT ZUR RUHE, DU SPÜRST DEINE EIGENEN BEDÜRFNISSE KLAR –

AUCH WENN ANDERE ERWARTUNGEN AN DICH HERANTRAGEN.

## 2. ENERGIE STATT INNERER LEERE

DU ERKENNST FRÜH, WAS DIR KRAFT GIBT UND WAS DICH AUSLAUGT.

DEIN ALLTAG FÜHLT SICH LEBENDIG, LEICHT UND MACHBAR AN, STATT SCHWER UND ÜBERFORDERND.

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

---

## 3. EHRliche VERBINDUNG STATT ANPASSUNG

DU KANNST DICH ZEIGEN, NÄHE ZULASSEN UND GRENZEN SETZEN – OHNE DICH SELBST ZU VERLIEREN.

DU LEBST AUS DEINER EIGENEN WAHRHEIT, NICHT AUS DEM WUNSCH, ANDERE ZUFRIEDENZUSTELLEN.

# IN DEINEM ALLTAG SPÜRT DU DAS DANN GENAUSO:

---

„ICH SAGE NEIN ZU ANFRAGEN,  
TERMINEN ODER ERWARTUNGEN, OHNE  
SCHULDGEFÜHL.“

„ICH TREFFE ENTSCHEIDUNGEN –  
AUCH KLEINE – OHNE DRAMA ODER  
ÜBERDENKEN.“

„ICH MERKE SOFORT, WANN ICH ÜBER  
MEINE GRENZEN GEHE – UND STOPPE  
MICH RECHTZEITIG.“

# DAS ERWARTET DICH IN HEART FIRE

---

## MODUL 1

**Du bist nicht lost, du warst zu lange im Außen**

Raus aus dem Funktionsmodus, rein in die Selbstwahrnehmung  
In diesem Modul erkennst du, warum du dich selbst nicht mehr spürst. Du verstehst, wie Erwartungen, Anpassung und People Pleasing zu innerer Erschöpfung führen.

**Inhalte:**

Selbstwahrnehmung statt Daueranpassung  
Erwartungen vs. eigene Bedürfnisse  
Warum Erschöpfung oft Selbstverlust bedeutet

**Ergebnis:**

Du fühlst Entlastung und verstehst: Mit mir ist nichts falsch.

# DAS ERWARTET DICH IN HEART FIRE

---

## MODUL 2

**Raus aus dem Kopf  
zurück in den Körper**

Spüren statt Überdenken

Dieses Modul holt dich aus dem Autopiloten.

Du lernst, deine Körpersignale wieder als Kompass zu nutzen.

**Inhalte:**

Körpersignale lesen und ernst nehmen

Warum Überdenken dich von dir trennt

Einfache Check-ins für den Alltag

**Ergebnis:**

Mehr innere Ruhe, Klarheit und Verbindung zu dir selbst.

# DAS ERWARTET DICH IN HEART FIRE

---

## MODUL 3

### **Bedürfnisse sind kein Egoismus**

Dein Fundament für emotionale Stabilität  
Hier lernst du, deine Bedürfnisse zu erkennen und zu regulieren – ohne Schuldgefühl.

Du verstehst den Unterschied zwischen echten Bedürfnissen und schnellen Lösungen.

### **Inhalte:**

Die fünf Kernbedürfnisse  
Bedürfnisse wahrnehmen und benennen  
Selbstregulation statt Abhängigkeit

### **Ergebnis:**

Du darfst dich ernst nehmen – und kannst dich selbst halten.

# DAS ERWARTET DICH IN HEART FIRE

---

## MODUL 4

### **Leben aus Selbstführung**

Klar handeln, dich priorisieren,  
bei dir bleiben

In diesem Modul bringst du  
alles in deinen Alltag.

Ohne Druck, aber mit Klarheit  
und Mut.

### **Inhalte:**

Bedürfnisse priorisieren

Kleine Schritte mit großer  
Wirkung (1-%-Mut)

Selbstfürsorge als gelebter  
Selbstwert

### **Ergebnis:**

Du lebst bewusster,  
verbundener und mehr aus dir  
heraus.

# 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 FIRE 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**

