



**GRENZEN SETZEN & NEIN SAGEN OHNE
SCHULDGEFÜHL! IN 3 SCHRITTEN
RAUS AUS DEM PEOPLE PLEASE MODUS!**

Hey du Herz!

Nach Heart Boundaries, deinem 60 Minuten Mini Online Kurs, kannst du in Alltagssituationen souverän „Nein“ sagen – ohne Schuldgefühle, innerliche Zerreißprobe oder Drama. Dein Alltag wird wieder leicht, selbstbestimmt und stabil.

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 HANDLUNG STATT ANPASSUNG

DU SETZT GRENZEN DIREKT UND SOUVERÄN – OHNE DICH ZU RECHTFERTIGEN ODER ZU ERKLÄREN. DEIN KOPF DENKT: „ICH SAGE JETZT NEIN

UND ES IST OKAY. ICH BLEIBE BEI MIR.“

2. INNERE RUHE STATT INNERE ZERREISSPROBE

AUCH WENN ANDERE ÜBERRASCHT ODER ENTTÄUSCHT REAGIEREN, BLEIBST DU STABIL,

ENTSPANNT UND ZENTRIERT. DEIN KOPF DENKT: „ICH KANN MEINE GRENZE HALTEN

DRAMA, OHNE ENGE, OHNE SCHULDGEFÜHLE.

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

3. SELBSTACHTUNG STATT SELBSTAUFGABE

DU HANDELST AUS DEINER EIGENEN KRAFT UND WÄHLST DICH SELBST, OHNE ANDERE ZU VERLIEREN ODER ZU VERLETZEN.. DEIN KOPF DENKT: „ICH DARF MICH SCHÜTZEN UND GLEICHZEITIG VERBUNDEN BLEIBEN. ICH BIN WERTVOLL UND MEINE GRENZEN ZÄHLEN.“

IN DEINEM ALLTAG SPÜRT DU DAS DANN GENAUSO:

„WOW, ICH FÜHLE MICH FREI – ICH MUSS MICH NICHT MEHR VERBIEGEN ODER RECHTFERTIGEN.“

„ICH BLEIBE RUHIG UND SICHER, EGAL WIE ANDERE REAGIEREN – ICH KANN BEI MIR BLEIBEN.“

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

ICH SPÜRE DIE FREIHEIT, MEINE GRENZE ZU HALTEN – OHNE MICH ZU VERBIEGEN ODER ZU RECHTFERTIGEN.“

DAS ERWARTET DICH IN HEART FIRE

MODUL 1

Wir schauen, warum wir automatisch „Ja“ sagen – oft gegen unsere eigenen Bedürfnisse.

Inhalte:

Warum wir People Pleaser werden

Schuldgefühle & Selbstwert verstehen

Mini-Übung: Meine typischen Ja-Momente

Ergebnis: Du erkennst deine Muster – der erste Schritt zurück zu dir selbst

DAS ERWARTET DICH IN HEART FIRE

MODUL 2

Klar & souverän Nein sagen

Du lernst, deine Grenzen klar zu kommunizieren – freundlich, bestimmt und ohne Diskussion.

Inhalte:

Dein souveränes Nein

Warum Nein wichtig ist

3 Schritte zu deinem

souveränen Nein

Mini-Übung: Mein erstes

souveränes Nein

Ergebnis: Du schützt deine Energie, bleibst stabil und selbstbestimmt

DAS ERWARTET DICH IN HEART FIRE

MODUL 3

Schuldgefühle loslassen

Schuldgefühle erkennen, verstehen und entkräften – damit sie dich nicht mehr blockieren.

Inhalte:

Woher Schuld kommt

Mini-Übungen für inneres

Mitgefühl

Loslassen mit Worten

Ergebnis: Du fühlst dich leichter, frei und stark

DAS ERWARTET DICH IN HEART FIRE

MODUL 4

Selbstvertrauen & innere Stärke aufbauen

Deine innere Stimme spüren,
Mut entwickeln und souverän
handeln.

Inhalte:

Strategien für mehr innere
Stärke

Mini-Übung: Mein Mut-Moment

Ergebnis: Du handelst
selbstbestimmt, fühlst
Stabilität und spürst deine
innere Kraft

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 BOUNDARIES 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**

