

# Raus aus der Krise – vertraue Dir selbst.

Du steckst mitten in einer Krise nach Trennung, Jobverlust oder Burnout? Du spürst, dass es so nicht mehr weitergehen kann, **Du wünschst Dir mehr**

**Selbstvertrauen und einen höheren Selbstwert?** Du

weißt, dass Du selbst etwas tun musst, doch fragst

Dich, wie Du das am besten angehst? Eine Bedienungsanleitung wäre nicht schlecht ...

Von mir bekommst Du genau die Unterstützung, die Du

Dir wünschst: **Wir nehmen uns rund vier Monate Zeit**

**und Du lernst Dich kennen**, und wie tiefe Selbstliebe entsteht – und bleibt.

## 4-MONATS-PROGRAMM

### Selbstwirksamkeit

- Wie gut geht es Dir wirklich?
- Du bist, was Du täglich tust.

### Selbstfürsorge

- Du bist, was Du isst.
- Bewege Dich, um anzukommen.
- Dein Leben folgt einem Rhythmus.
- Du bist ein Teil der Natur.
- Berühre Deine Seele.
- Schließe Frieden mit Deinem Körper.

### Selbstvertrauen

- Wer bist Du?
- Wer möchtest Du sein?
- Wer ist in Deinem Leben?
- Bleibe nur bei Dir selbst.
- Wo möchtest Du hin?
- Sei gütig mit Dir selbst.