



Dein Power&Flow-Fundament! Mehr Lebenskraft für mehr Selbstvertrauen!

Gemeinsam bauen wir Dein persönliches Lebenskraft-Fundament wieder auf und stabilisieren es so, dass Du wieder in Dein Selbstvertrauen gelangst. Damit kommst Du in Deine mentale Stärke zurück.

Das ist die absolute Voraussetzung, um wieder mit neuem Elan & Flow die Herausforderungen Deines Lebens-Alltags souverän zu meistern und Deine Vorhaben anzugehen!

Du erlangst Deine kostbare Energie zurück und kannst von Deinem neuen Power&Flow-Fundament aus der Stärke heraus agieren, statt aus der Belastung heraus zu reagieren!

Meine absolute Kernbotschaft in diesem 5-teiligen Resilienz-Coaching ist, dass DU DICH wieder in den Mittelpunkt stellst!

Erkennst Du Dich hier wieder?

Du bist in Deiner stürmischen Lebensmitte angekommen, und es fühlt sich an, als würde irgendwie alles auf dem Kopf stehen?

Du hast jahrelang alles gegeben, warst immer für andere da – die Familie, Deinen Job und andere angenommene Verpflichtungen?

Du fühlst Dich wie zugeschüttet von all dem, was von außen kommt?

Dabei ist unglaublich viel verloren gegangen in Deinem Leben?
Unglaublich viel auf der Strecke geblieben von dem, was Du mal machen wolltest?

Du hast immer gemacht, was gemacht werden muss, und jetzt weißt Du nicht mehr, was DU wirklich machen willst!

Dann haben Dich noch die berüchtigten Wechseljahre ungefragt ereilt und machen Dir zusätzlich noch sehr zu schaffen?

Kurzum: Dein Lebenskraft-Akku ist eigentlich schon seit langem viel zu weit runtergefahren?

Und Du hast Dir schon mehrfach gesagt, dass es so nicht mehr weiter gehen kann?

Und dann hast Du Dich doch immer wieder dabei ertappt, dass Du nichts dagegen unternimmst?

Willkommen im Club der Lebensmitte-Frauen! In dieser Lebensphase geht es ganz vielen Frauen so!

ABER- eins steht definitiv fest: OHNE ENERGIE KEIN ALLTAG ❤️

Und: Wir können NICHT ohne UNS auskommen!

Denn wir haben sozusagen eine lebenslange Verbindung „gebucht“ mit unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele! Sie begleiten uns durch unser ganzes Leben, durch all unsere Höhen und Tiefen! Sie sind immer an unserer Seite!

Liegt es dann nicht nahe, dass wir gut für sie sorgen? Gut und liebevoll mit uns selbst umgehen?

Denn schließlich wollen wir doch alle bei bester Vitalität möglichst alt werden, oder?

Vielen Frauen geht es in der Lebensmitte auch so...

- ... dass ihnen die Leichtigkeit von früher und die sooo wichtige Lebensfreude abhanden gekommen ist über die Jahre.
- ... dass sie sich selbst gar nicht mehr wirklich wahrnehmen können.
- ... dass sie nur noch gefühlt im „Funktionalitätsrad“ festhängen.
- ... dass sie vor lauter übernommener Verantwortung sich selbst aus den Augen verloren haben.
- ... dass sich nicht mehr JA sagen wollen, wenn sie eigentlich NEIN meinen!

Findest Du Dich hier etwa auch wieder?



Wie wäre es für Dich, wenn es auch anders ginge...?

Stell Dir vor, Du würdest vor lauter Lebenskraft strotzend durch Dein Leben gehen...

- Dein Lebenskraft-Akku ist wieder voll aufgeladen!
- Du nimmst Dich (wieder) wichtig und bist (Dir) selbst bewusst!
- Du bist gelassen und agierst voller Leichtigkeit!
- Du gehst fürsorglich, liebevoll & wertschätzend mit Dir selbst um!
- Dein inneres Strahlen zeigt sich wieder!
- Du bist voller Tatendrang und krempelst Deine „Ich habe Lust am Tun“-Ärmel hoch!
- Du genießt Deine Lebensfreude & Lebensqualität wieder in vollen Zügen!
- Du gehst voller Selbstvertrauen durch Dein Leben!

Wie klingt das für Dich?

Ich kann Dir versichern: Es ist alles da, Dein ganzes Potential!

Und: Wir beide packen es gemeinsam wieder aus!

Mein Resilienz-Coaching „Dein Power&Flow – Fundament“ ist für Dich perfekt geeignet, wenn Du ...

- ... Dich wieder auf das Wesentliche besinnen willst: DICH selbst!
- ... Dich nicht immer wieder verbiegen, sondern mehr zu Dir und Deinen Bedürfnissen stehen willst!
- ... Dich von Deinem schlechten Gewissen verabschieden willst!
- ... wieder in Deine Selbstwirksamkeit gelangen willst!
- ... Dich neu orientieren willst, Dir aber die notwendige Energie dazu fehlt!
- ... wieder Deinen Mut finden willst!
- ... wieder Deine eigenen Entscheidungen treffen willst – mit der notwendigen Energie!
- ... Deine nächsten Schritte für Dich definieren willst zum Weitergehen!

„Gehe so weit, wie Du sehen kannst, und wenn Du dort angekommen bist, wirst Du sehen, wie es weitergeht!“

Hör nicht so stark auf Dein Außen, bleib Dir treu und triff Deine eigenen Entscheidungen! Entscheidungen, die gut für DICH sind!

Vielleicht hast Du Deinen Körper auch überbeansprucht in den ganzen letzten Jahren, und das zollt jetzt seinen Tribut?

Und gerade deshalb ist es in der Lebensmitte an der Zeit, mit Deinen Kräften und Energiereserven gut zu haushalten!

Denn nur Du selbst weißt am besten, was wirklich gut für Dich ist!

Einfach ICH sein!

Das bekommst Du in meinem 5-teiligen Resilienz-Coaching:

- Gemeinsam bauen wir Deine 3 Guthaben-Säulen für DEIN Power&Flow-Fundament auf.
- Wir schauen dabei ganz genau auf Deine individuellen Herausforderungen und das, was DU für Deine mentale Stärke brauchst.
- Wir erwecken sozusagen wieder Deine Lebensgeister, damit DU wieder in DEINE persönliche Stärke und Vitalität kommst!
- Daraus erarbeiten wir eine maßgeschneiderte Resilienz-Toolbox für Dich, die Du mit in Deinen Lebens-Alltag nimmst und jederzeit einsetzen kannst.
- Du lernst, wie Du Dich selbst bewusst durch Deinen Lebens-Alltag führst und wieder JA zu DIR selbst sagen kannst!
- Um Dich auch nach unserem Resilienz-Coaching immer wieder gut zu unterstützen, kreiere ich für Dich eine auf Deine Bedürfnisse angepasste Resilienz-Meditation, die Dich liebevolle begleiten wird.
- Ebenso treffen wir uns nach ca. 4 Wochen nochmals live, um zu beleuchten, wie es Dir ergangen ist und wo ich Dir vielleicht noch weitere Kurz-Impulse mit auf Deinen Weg geben kann.

Weshalb ich Dich sooo gut verstehen kann und von Herzen gerne Deine Brückenbauerin bin?



Deine Brückenbauerin von „Ich fühle mich völlig erschöpft, weiß gerade nicht mehr, wie es weitergehen soll!“ zu „YES, jetzt habe ich (wieder) meine lebenswichtige Lebenskraft und damit Klarheit in meinem Kopf und weiß, welche Schritte ich als nächstes tue, um meinen eigenen Weg zu gehen!“

- Weil ich selbst ganz genau weiß, wie es sich anfühlt, in diesem Tal drin zu hängen und „kein Land mehr zu sehen“.
- Weil ich weiß, wie es sich in einem unerfüllten und höchst fremdbestimmten Job anfühlt. So schlimm, dass es mich damals in die Krankheit gebracht hat. Damals hatte ich leider noch nichts von der Superkraft Resilienz gehört...
- Weil ich weiß, wie es sich anfühlt, in einer unerfüllten Beziehung zu leben.
- Weil ich weiß, wie weh es tun kann, wenn „das Leben“ dazwischenfunkt und wieviel Kraft das kostet.
- **UND:** weil ich auch weiß, wie Du da wieder rausfindest und in Deine Lebenskraft kommst! Und durch Deine wieder gewonnene, soooo wertvolle Lebenskraft wieder zu Deinem Selbstvertrauen findest!
- Weil ich es auch geschafft habe – mit den richtigen Menschen an meiner Seite!
- Wie ich es auch geschafft habe, meinen eigenen Weg zu gehen und mir meinen Lebenstraum zu verwirklichen!
- Und wie ich auch mein inneres Strahlen wieder gewonnen habe! Das tut sooo gut!
- Und weil ich auch viel losgelassen habe – step by step – genauso arbeite ich auch mit meinen wunderbaren Kundinnen!

Und Du kannst das auch schaffen!

Wenn Du bewährte Wege nutzt, die ich Dir aufzeigen kann. Dann kannst Du sozusagen die „Abkürzung“ nehmen, ohne all das langwierige Suchen & Finden, was ich alles „durchlaufen“ habe, um an mein Ziel zu kommen!

Mein 5-teiliges Resilienz-Coaching „Dein Power&Flow-Fundament“ in Zahlen:

1. 3 Live-Coaching-Sessions á 90 Minuten (via Zoom)
2. 1 individuelle Resilienz-Meditation für Dich (ca. 20 Min.)
3. Nachhaltigkeits-Live-Session nach 4 Wochen (60 Min.)

Deine Investition in Dich selbst: 888,00 €

inkl. MwSt.

So können wir zusammenarbeiten:

Lass uns ins Gespräch kommen, in dem wir einen Termin vereinbaren für Deine kostenfreie 30-minütige Heldinnen-Zeit!

Wir lernen uns besser kennen und besprechen gemeinsam, ob und wie ich Dich auf Deinem Weg in Deine mentale Stärke begleiten & bestärken kann!

Via E-Mail: umdenken@sandra-molter.de

Mobil: 0152 56 399 899

Denke immer daran:

Es gibt immer einen Weg!

Du bist wertvoll!

Sei es Dir wert!

? Du willst mehr darüber wissen, wie es meinen Kundinnen auf unserem gemeinsam Weg ergangen ist und was sie für sich erreicht haben, dann schau gerne in **meine Kundenstimmen** rein:

HIER KLICKEN!

? Du willst **direkt buchen**? Dann melde Dich einfach hier an und wir vereinbaren Deinen Start-Termin: **HIER KLICKEN!**

Ich freue mich sehr auf Dich!

Ganz liebe Grüße, Deine Sandra – die Umdenkerin & Resilienz-Heldin 🥰

Februar 2023