

DAS BEKOMMST DU

# 7 Tage, die alles *verändern*

## **7 Tage, 7 Impulse**

Jeden Tag ein konkreter Schritt, den du sofort im Alltag umsetzen kannst

## **Verstehe, warum du nicht Nein sagen und dein Wünsche äußern kannst**

und was wirklich dahinter steckt (es ist nicht das, was du denkst)

## **Konkrete Sätze und Formulierungen,**

die du ab sofort nutzen kannst, statt wieder zu schlucken, deine Bedürfnisse hinten anzustellen, dich selbst klein und es anderen recht zu machen

## ***Reflexionsfragen, die dich tiefer zu dir bringen, als du erwartest***

Übe direkt im Alltag und lege die Basis für Beziehungen auf Augenhöhe - ohne Dramen und ohne schlechtes Gewissen.

