

blooming body coaching

MIT JUDITH BINIAS



**WEM WILLST DU GEFALLEN,
WENN NICHT DIR?**

LÜST, DICH FREI ZU FÜHLEN?

Oft bist du **höflicher, als du es sein willst?** Du setzt selten Grenzen, weil du **Angst vor der Reaktion** des anderen hast? Weil dein **Kopfkino** anspringt, bevor du ein Wort rausbringen kannst? Leidest du unter **chronischem Zeitmangel, mentale Erschöpfung, Kopfschmerzen und diffusen Körperschmerzen**, die sonderbarerweise immer dann auftauchen, wenn du deine Grenzen knallhart überschritten hast? Du **traust dich nicht, frei zu machen**, um nicht als **schwach** zu gelten oder andere **im Stich zu lassen?**

LERNE IM BLOOMING BODY COACHING

- ... deinen Bedürfnissen zu vertrauen
- ... deutliche und heilsame Grenzen zu setzen
- ... selbstbewusst für deine Werte und Wünsche einzustehen
- ... deine Anteile zu verstehen und zu integrieren
- ... die Signale deines Körpers zu verstehen und ihnen mutig nachzugehen

DEINE ZIELE:

Du sagst ja, wenn du ja meinst und nein, wenn du nein meinst. Dabei lernst du, wie dir dein **untrügerisches Körpergefühl** hilft, ganz genau auszuloten, was du **wirklich wirklich willst**. **Mehr Zeit für dich** und **neue, kreative Impulse** beflügeln dich in deinem Alltag. Du fühlst dich **befreit**, denn dein erschöpfendes Dauerstreben nach Harmonie gehört der Vergangenheit an. Die **Reaktion** des anderen auf deine Grenzen **stresst dich nicht mehr**, stattdessen sagst du deinem Chef, was schief läuft, sagst die Geburtstagsparty ab und achtest auf deine Bedürfnisse. Schluss mit der Kompensation!

Im Laufe des Coachings lernst du...

- 1... nein zu sagen, wenn du nein meinst und selbstbewusst ja zu dem zu sagen, was du willst.
2. ... die Angst vor den Konsequenzen auszuhalten und Sicherheit im geschützten Raum zu finden. No more lonely tears!
- 3... wie du auf dein Körpergefühl hörst und warum das so wichtig ist für deine Entscheidungen.
- 4... dir Raum für das zu nehmen, was du wirklich wirklich willst.
- 5... Strategien, dich mit Klarheit und voller Respekt dir selbst und dem anderen gegenüber abzugrenzen.
- 6... wie du deine Kapazitäten schonst, um gelassen und verbunden mit dir selbst zu sein.

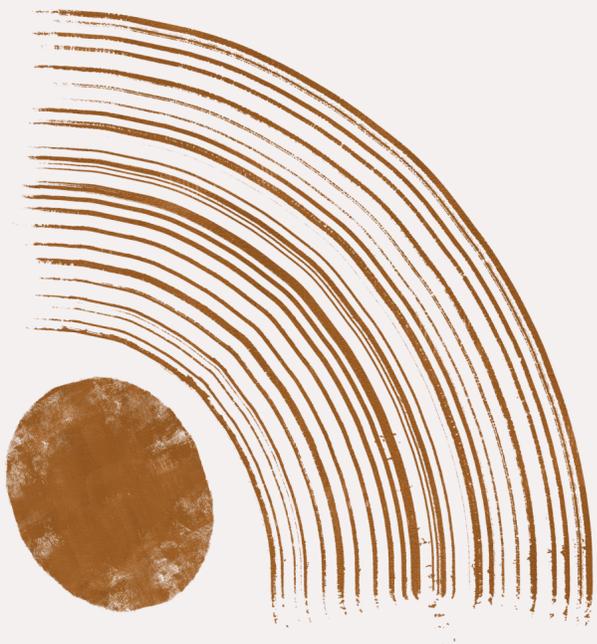


ERGEBNISSE

- Du hast Zeit, Kraft und Energie für die Dinge im Leben, die dir wirklich Freude bereiten. Du hast dich von dem gelöst, was dich einengt, beschwert und lustlos macht.
- Mit dem neuen Verständnis für deinen Körper achtest du frühzeitig auf Signale und bist mehr in Frieden und Akzeptanz für dich und deine Bedürfnisse.
- Deine gesamte Lebensqualität hat sich gesteigert.
- Du fühlst dich befreit und neugierig auf mehr: mehr Möglichkeiten, mehr Erfahrung, mehr du!
- Gefühle von Schuld, Scham und Angst beeinflussen nicht mehr deine Entscheidungen; stattdessen gehst du selbstbestimmt den Weg, den du wählst.
- Mit dem Wissen und Strategien der Achtsamkeit und Körperverbindung bringst du deinen Alltag auf ein neues Level der Erfüllung.
- Bedürfnisse spüren ist nicht mehr “eso”, sondern dein daily Begleiter, wenn es um kraftvolle und empowernde Entscheidungen geht.
- Keine Ausreden mehr: du beantwortest die ätzenden Nachrichten schneller, trittst aus dem Ehrenamt aus, das dich nervt, Weihnachten verbringst du dort, wo du es willst und nicht wo deine Eltern wohnen...

SO SIEHT DEIN COACHING IM DETAILS AUS:

- 1 umfangreicher **check-in talk**: wo stehst du? Was bringst du an Themen mit? Wo hakt es?
- 3 Monate **intensives** und dabei **leicht in den Alltag integrierbares** 1:1 Coaching. Im ersten Monat treffen wir uns einmal in der Woche und tauchen tief ein. Was brauchst du genau? Was fehlt? Wo schmerzt es? Du erhältst eine enge Begleitung durch mich, so dass wir herausfinden, was **du wirklich wirklich willst**.
- **SOS emails!** Von montags bis freitags beantworte ich deine emails, wenn es akut wird, wenn irgendwo ein Thema gesehen werden will, wenn du einen Cheerleader brauchst. Ich feuere dich an, begleite dich und halte deine Hand, wenn's haarig wird.



Möchtest du dich endlich um das kümmern, was du wirklich wirklich willst? Willst du deinen Körpersignalen zuhören, deine Erschöpfung hinter dir lassen und deine innere Mitte spüren? Dann lass uns zusammen einen Cacao trinken und quatschen!

Buche hier deinen Call:

kostenloser clarity call

PREIS FÜR 3 MONATE

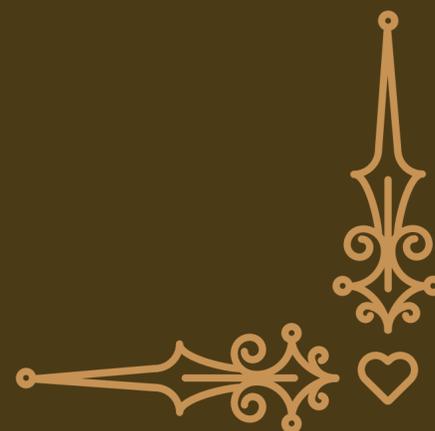
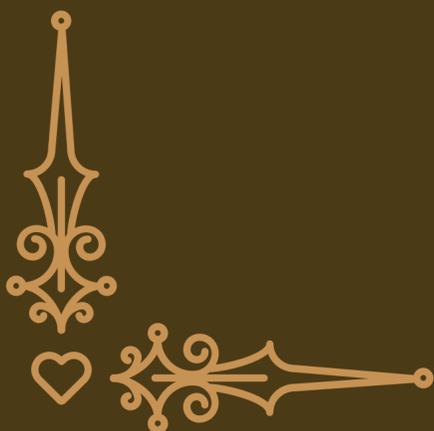
1.200 €



NO! SPARRING

dein Business, deine Regeln

AB MAI 2022



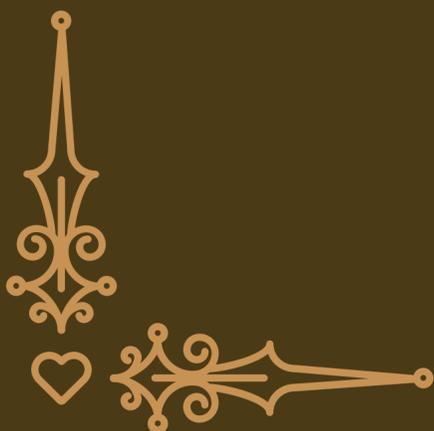


THE ART OF SAYING NO



dein sparring für dein Business

AB MAI 2022



Kennst du das?

...du fühlst dich trotz guter Umsätze unerfüllt, gestresst und angetrieben?

...du weißt nicht mehr, wie "frei machen" geht und plagst dich mit chronischen Körperfaxen?

...es fällt dir schwer, Kund*innen abzusagen, so dass das ewige innere hin und her deine Kapazitäten frisst?

...du spürst diese Halbherzigkeit, die dir die Freude fad macht?

Möchtest du stattdessen:

... endlich im JETZT ankommen und deine freie Zeit genießen?

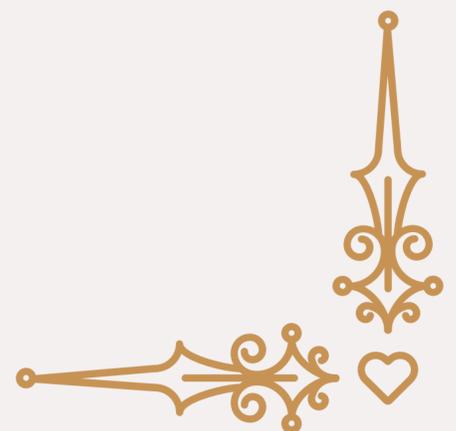
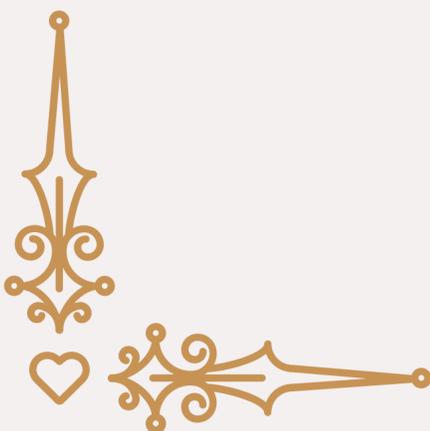
... dich endlich wieder mit dir verbunden fühlen und deine Kapazitäten schonen, um langfristig erfolgreich und dabei zufrieden zu sein?

... ohne Brainfuck Kund*innen absagen, Zeit sparen und langfristig Freude an deinem Business haben?

... endlich wieder ganz aufgehen, full hearted und überzeugt von dem, was du tust??

Du lernst im **NO! SPARRING:**

1. ... goodbye "nächste Woche wird's ruhiger" und "hello Zeitwohlstand"! Du nimmst dir Raum für das, was dir wirklich wirklich wichtig ist.
2. ... Dein Warum. Warum du dir den Arsch abgearbeitet hast. Warum du dir manchmal diese Sch*** überhaupt gibst. Du weißt es nicht mehr? Wir checken ein: sind deine Bedürfnisse noch die von deinem Vergangenheits-Ich? Ist dein Ziel noch klar oder darf es radikal renoviert werden?
3. ... wie du auf dein Körpergefühl hörst und warum das so wichtig ist für deine Entscheidungen.
4. ... nein zu sagen, wenn du nein meinst und selbstbewusst ja zu dem zu sagen, was du willst. Und gemeinsam im sparring die Konsequenzen auszuhalten. no more lonely tears. Kein weiterer "Ja-Schluckauf".



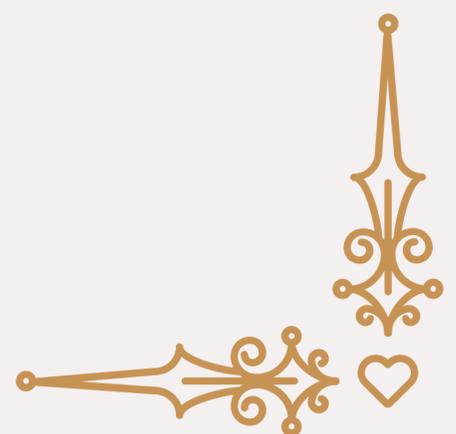
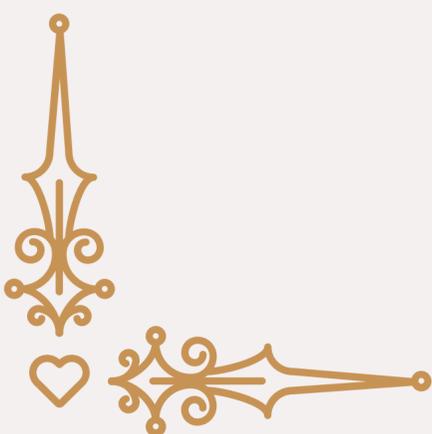
HAST DU DIR EINMAL AUSGERECHNET, WAS DICH DEIN JA-SCHLUCKAUF KOSTET?

Wie viel Nicht-Umsatz du gemacht hast, weil du Energie und Zeit in Angebote und Projekte gesteckt hast, die du gar nicht haben wolltest? Wie vielen Menschen und damit Angeboten, die ein Kribbeln in dir ausgelöst haben, du abgesagt hast, weil du keine Energie mehr für sie hattest - die du in halbherzigen Projekten verpulvert hast.

Vielleicht denkst du jetzt: "Klar, ist schon spannend, was Judith da schreibt, aber so schlimm ist es bei mir ja noch nicht. Das schaff ich schon, ich komm klar." Aber wusstest du, dass "ich komm schon klar" und "so schlimm ist es noch nicht" die kleinen Schwestern von "burn out" sind? Dass dein Körper dir bereits Signale gibt, was du wirklich brauchst und wovon du dich verabschieden solltest?

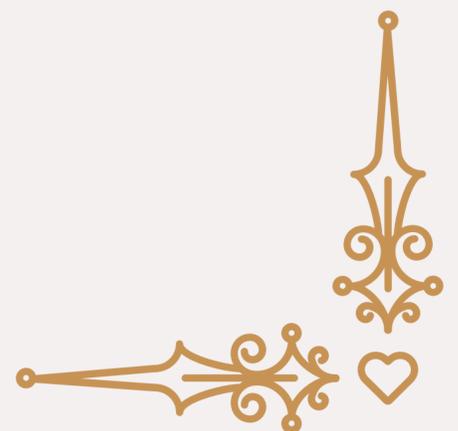
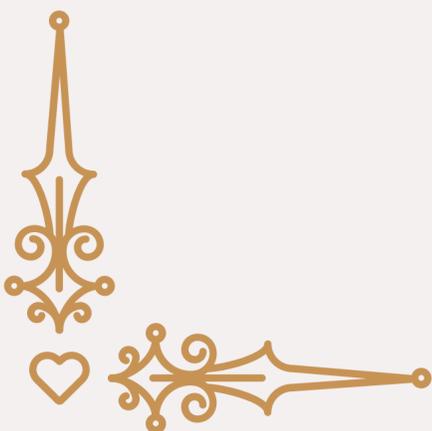
Stell dir vor, in 3 Monaten:

1. ... hast du in deinem Terminkalender feste Zeiten für deine Projekte etabliert - und verteidigst diese auch gegen jegliche Manipulation!
2. ... steht dein email-Posteingang auf Null. Keine ätzenden Altlasten, die dich immer wieder anzwinkern.
3. ... hast du email-Antworten im Petto, die du für heikle Situationen immer als Ass im Ärmel hast; sei es eine Preiserhöhung, mit einem Altkunden die Zusammenarbeit beenden, Absagen von Anfragen.
- 4... einen direkten Draht zu deinem wichtigsten Entscheidungskompass: deinem Körper.



SPARRING-STRUKTUR

- 3 Monate **flexibles** und damit leicht in den Alltag **integrierbares** 1:1 coaching
- **1 intensiver kick off talk:** wo stehst du? Was bringst du an Themen mit? Wo hakt es?
- in den ersten **4 Wochen 1x/Woche 1:1:** hier finden wir heraus, was du wirklich wirklich willst.
- in den kommenden 66 Tagen integrierst du das neue Wissen. **2x/Monat** treffen wir uns, korrigieren den Kurs, validieren, was dir hilft und schmeißen raus, was Unfug war.
- deine **VIP Strippe** zu mir. Von Montag bis Freitag über die vollen 3 Monate bin ich per Messenger für dich da: du brauchst Hilfe bei einer Absage-email? Eine Hand, die deine hält, wenn du selbstbewusst eine Grenze ziehst? **Ich cheerleade dich!**
- **Ich schenke dir Zeit!** welcome to the no work co work! 1x im Monat für 3 Stunden. Hier hast du Zeit an deinem Träumchen-Projekt zu arbeiten. Du möchtest ein Buch schreiben? Hier beginnst du! Du willst dich endlich kreativen Raum haben, um neue Impulse in dein Business fließen zu lassen? Hier tobst du dich aus. Keine anderen emails, kein Telefon, kein Mann, kein Kind, kein Hund. Nur du und das, was du wirklich wirklich willst. Der Raum ist offen für alle Coachees.



so kannst du:

- dich langfristig so aufstellen, dass anstatt ins Burn-Out zu rasseln, auch in 3 Jahren noch Freude an deiner Selbstständigkeit hast. Den Grundstein legst du heute!
- authentisch sein und zu deinen Werten stehen: ein großer Energie-Sicherer.
- deinen Erfolgskompass neu kalibrieren.
- dir selbst die Chefin sein, die dir als Angestellte gefehlt hat.

Möchtest du dich endlich um das kümmern, was du wirklich wirklich willst? Willst du deinen Körpersignalen zuhören, deine zermürbende Erschöpfung hinter dir lassen und deine innere Mitte spüren?

Hast du Bock auf deins? Dann lass uns quatschen.

Buche [HIER](#) einen Call mit mir

oder

klicke [HIER](#), um direkt deinen Platz zu sichern

