



NATÜRLICH DU -
AUS DEM KOPF INS HERZ.
IN DEIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN

EIN BOOKLET FÜR BEWUSST LEBENDE FRAUEN,
DIE MEHR VOM LEBEN WOLLEN.

by Nadia



WELCOME

Dieses Booklet ist für dich. Für dich, die spürt, dass mehr möglich ist – mehr Freiheit, mehr Leichtigkeit, mehr DU.

Wir Frauen dürfen wieder lernen, unserem Herzen zu vertrauen. Nicht dem Lärm im Kopf, der Zweifel sät, sondern der leisen Stimme, die flüstert: Du bist genug.

Lass dich begleiten auf deinem Weg zurück zu dir.

Nadin



TABLE OF CONTENTS

01 - 04

TEIL 1 ANKOMMEN BEI DIR

Ein liebevoller Einstieg in dein neues Lebensgefühl.

1. Natürlich DU — Zurück in dein Herz
2. Dein Einstieg in ein neues Lebensgefühl
3. Der Zauber liegt in dir
4. Warum du schon alles in dir trägst, was du brauchst

05 - 10

TEIL 2 KLARHEIT & ENERGIE

Wie du mentale Klarheit findest und in deine Kraft kommst.

5. Frei sein beginnt im Kopf — und im Herzen
6. Vom Gedankenkarussell zur inneren Klarheit
7. Selbstbestimmt statt fremdgesteuert
8. Wie du dich liebevoll an erste Stelle setzt
9. Die Energie der Fülle — und was sie mit dir macht
10. Geld, Wert und die Kraft der Entscheidung



TABLE OF CONTENTS

11 - 14

TEIL 3 ALLTAG & SELBSTFÜRSORGE

Routinen und neue Wege, die dich stärken und inspirieren.

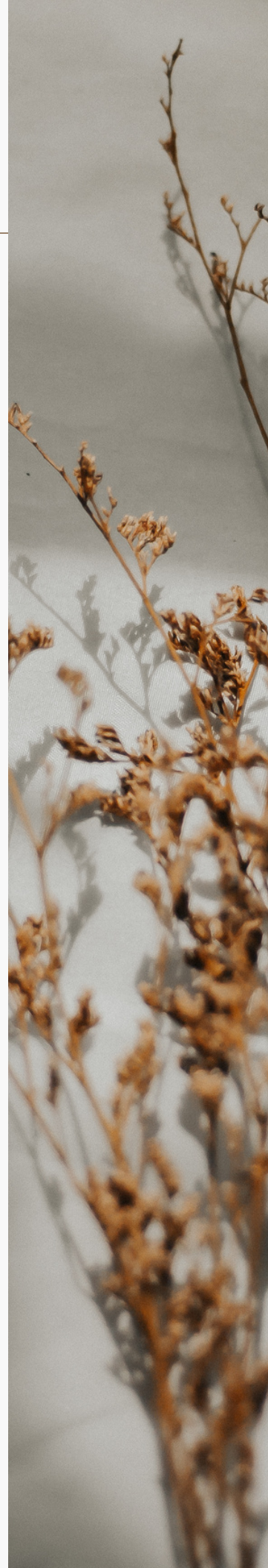
- 11. Bewusste Selbstfürsorge im Alltag
- 12. Kleine Routinen, große Wirkung
- 13. Natürlich. Authentisch. Erfolgreich.
- 14. Warum neue Wege möglich sind — auch für dich

15 - 20

TEIL 4 DEIN WEG IN DIE FREIHEIT

Was möglich ist, wenn du dich zeigst und deine Vision lebst.

- 15. Wie du mit deiner Energie andere inspirierst
- 16. Vom Konsum zur Vision: Was, wenn du mehr bewirken kannst?
- 17. Der nächste Schritt: Deine Möglichkeiten entdecken
- 18. Link zum Business-Video & Einblick in unsere Community
- 19. Bonus: Deine Erinnerungsseite für den Sommer
- 20. Impulse, Rituale & Affirmationen für dich





„IN DIR LIEGT BEREITS ALLES, WAS DU BRAUCHST.“

Du musst nichts „werden“, um wertvoll zu sein.

Du darfst dich erinnern, wer du bist.

Du darfst loslassen, was nicht zu dir gehört.

Und du darfst losgehen — sanft, ehrlich, natürlich.

Alles, was du brauchst, ist bereits da. In dir.



CHAPTER 1

AUS DEM KOPF INS HERZ. IN DEIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN.

Kennst du das Gefühl, ständig im Kopf zu sein? Alles zu durchdenken, zu analysieren – und dich dabei selbst zu verlieren?

Dieses Booklet lädt dich ein, zurückzukommen: Zu dir. In dein Herz.

Dorthin, wo Vertrauen statt Zweifel regiert. Wo du wieder spürst, was du brauchst.

Du darfst dich an erste Stelle setzen – voller Liebe, Klarheit und Stärke.

Nicht egoistisch, sondern kraftvoll. Nicht angepasst, sondern echt DU.

Lass uns gemeinsam auf eine Reise gehen:

Zurück in deine Energie. Zu mehr Zeit, mehr Freiheit, mehr Selbstbestimmung.

Du trägst bereits alles in dir, was du brauchst. Du darfst es leben.

Du bist nicht hier, um dich ständig zu verbiegen.

Du bist hier, um zu leuchten.

Schön, dass du hier bist.



CHAPTER 2

DEIN EINSTIEG IN EIN NEUES LEBENSGEFÜHL

Ankommen bei dir selbst – liebevoll und klar. Kennst du das Gefühl,
irgendwie neben dir zu stehen?

Dein Alltag ist voll, deine To-dos endlos – und du funktionierst
einfach weiter.

Du tust viel für andere, aber oft vergisst du dich selbst dabei.

Dieses Booklet ist eine kleine Einladung, das zu ändern.

Nicht radikal. Nicht laut. Sondern leise, aber kraftvoll.

Ein Einstieg in ein neues Lebensgefühl, das von innen beginnt.

Du musst nichts leisten, um wertvoll zu sein.

Du darfst dich wieder spüren.

Du darfst dich an erste Stelle setzen, ohne Schuldgefühl.

Denn nur wenn es dir gut geht, kannst du aus vollem Herzen geben.

Ein neues Lebensgefühl entsteht nicht durch Perfektion.

Es entsteht durch Bewusstsein.

Durch die Entscheidung, dich selbst ernst zu nehmen.

Durch Momente der Achtsamkeit.

Und durch das Vertrauen, dass du auf dem richtigen Weg bist –
deinem eigenen.





MINI-RITUAL ZUM START

Schreib dir auf, wie sich dein Leben anfühlen soll.
Nicht was du tun musst – sondern wie du dich fühlen willst.
Leicht? Frei? Gelassen? Lebendig?
Dann wähl einen dieser Begriffe aus –
und frag dich heute mehrmals:
Was kann ich jetzt tun, um diesem Gefühl näher zu kommen?
Manchmal ist es ein tiefes Atmen.
Ein Nein aus Klarheit.
Oder ein bewusstes Ja zu dir.

Your Notes

Affirmation für deinen Tag

„ICH DARF MEIN LEBEN NEU GESTALTEN – IN MEINEM
TEMPO, AUF MEINE WEISE.“



CHAPTER 3

DER ZAUBER LIEGT IN DIR

Warum du schon alles in dir trägst, was du brauchst
Vielleicht suchst du noch im Außen nach Antworten, nach Sicherheit, nach
einem Weg, der dich erfüllt.

Doch was wäre, wenn der Schlüssel längst in dir liegt?

Nicht im Außen – sondern tief in deinem Inneren.

In deinem Gefühl. In deiner Sehnsucht. In deinem Mut.

Du musst nicht mehr werden.

Du darfst dich nur wieder erinnern.

An dein Licht. An deine Kraft. An das, was dich ausmacht.

✨ Du bist bereits vollständig.

Nicht, weil alles perfekt läuft.

Sondern weil du dich spürst.

Weil du bereit bist, wieder auf dich zu hören.





MINI-RITUAL

Dein innerer Zauber-Moment
Nimm dir heute 5 Minuten.
Leg deine Hände auf dein Herz.
Atme. Spür dich. Und sag dir:
„Ich bin da. Ich bin genug. Ich trage alles in
mir, was ich brauche.“

Affirmation für deinen Tag

„ALLES, WAS ICH SUCHE, IST BEREITS IN MIR.“



CHAPTER 4

SCHRITT 1 - KLARHEIT

Den Nebel lichten. Dich wieder spüren.

Kennst du das Gefühl, irgendwie neben dir zu stehen? Dein Alltag läuft, du funktionierst – aber innerlich fehlt die Richtung?

Klarheit ist wie Sonnenlicht nach einem Sturm. Sie bringt Ruhe in dein System, ordnet deine Gedanken und lässt dich wieder erkennen, was du wirklich willst.

Klarheit beginnt nicht im Außen. Sie entsteht in dir.

Nicht, wenn du noch eine To-do-Liste schreibst. Sondern wenn du innehältst. Wenn du atmest. Wenn du dich fragst:

Was ist mir wirklich wichtig? Was darf gehen? Was möchte ich leben?

Impulse für deine Klarheit:

– Was tut dir gut – und was raubt dir Energie?

– Womit willst du aufhören?

– Was war dein letzter echter Herzensmoment?

Klarheit ist nicht laut. Sie ist still. Und sie beginnt mit dem Mut, ehrlich zu dir zu sein.

Nicht perfekt, nicht logisch – sondern ehrlich.

Du darfst deine Richtung selbst wählen. Jeden Tag neu.

Und du darfst wissen: Alles, was du suchst, beginnt in dir



CHAPTER 4

SCHRITT 2 - ENERGIE

Wie du in deine Kraft kommst und sie nährst

Vielleicht spürst du es auch: Energie ist keine endlose Ressource – besonders nicht, wenn du dauernd im Außen bist, funktionieren musst und alles „richtig“ machen willst. Doch wahre Energie entsteht, wenn du beginnst, dich selbst wichtig zu nehmen. Wenn du lernst, deine Energiequellen zu erkennen und ganz bewusst zu nähren.

Energie hat viele Formen: körperlich, mental, emotional, spirituell. Achte auf all diese Ebenen. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Gedankenhygiene, Pausen, echte Freude – all das nährt dich.

Frage dich: Was gibt dir wirklich Kraft? Was raubt dir Energie? Statt ständig Energie zu verlieren, darfst du beginnen, sie zu schützen. Dazu gehört: Nein sagen. Pausen machen. Hilfe annehmen. Und vor allem: dich selbst an erste Stelle setzen – ohne schlechtes Gewissen.

Denn: Wenn du in deiner Energie bist, verändert sich alles. Du ziehst andere Menschen an. Du wirkst klarer. Du strahlst. Und du inspirierst.





CHAPTER 4

SCHRITT 3 - GLEICHGEWICHT

Zwischen Geben und Empfangen, Tun und Sein

Viele Frauen leben in einem dauerhaften „Geben-Modus“ – für andere da sein, funktionieren, durchhalten. Doch wahres Gleichgewicht entsteht erst, wenn du auch empfangen lernst: Zeit, Zuwendung, Wertschätzung – und vor allem deine eigenen Bedürfnisse.

Gleichgewicht heißt nicht, alles unter Kontrolle zu haben. Es bedeutet, dich im Fluss zu fühlen – mit dem, was gerade ist.

Es darf sich leicht anfühlen. Nicht perfekt, aber echt.

Wenn du in dir selbst ruhst, musst du dich nicht mehr ständig über Leistung definieren.

Du darfst atmen. Loslassen. Neu ausrichten.

Impulse zur Reflexion:

- Wo lebst du zu viel im Außen?
- Wo kannst du mehr Raum für dich schaffen?
- Was brauchst du, um dich innerlich auszubalancieren?





CHAPTER 4

SCHRITT 5 - FÜLLE UND SELBSTBESTIMMUNG

Du darfst dich entscheiden – für ein Leben, das zu dir passt
Fülle ist mehr als genug Geld. Fülle ist ein innerer Zustand. Vertrauen.
Weichheit. Weite.

Und Selbstbestimmung bedeutet, dir selbst zu erlauben, DEINEN Weg zu gehen – nicht den, den andere für dich vorgesehen haben.

Du darfst reich sein. Frei. Sichtbar. Erfolgreich – auf deine Weise.

Das bedeutet:

- Du darfst „Nein“ sagen, auch wenn es andere überrascht.
- Du darfst „Ja“ sagen – zu Chancen, zu Geld, zu Raum für dich.
- Du darfst deine Träume ernst nehmen. Nicht irgendwann – jetzt.

Impulse:

- Was bedeutet Fülle für dich – emotional, zeitlich, finanziell?
- Wo hältst du dich noch zurück?
- Was würde sich ändern, wenn du in deine volle Kraft gehst?

Your Notes



CHAPTER 5

FREI SEIN BEGINNT IM KOPF – UND IM HERZEN

Freiheit beginnt in dir. Nicht draußen, nicht später, nicht „wenn erst ...“.

Sondern genau jetzt – mit einem Gedanken. Mit einem Gefühl.

Mit deiner Entscheidung, dich selbst ernst zu nehmen.

Freiheit heißt, nicht mehr alles glauben zu müssen, was dein innerer Kritiker dir erzählt.

Du darfst loslassen, was dich begrenzt. Du darfst größer denken – mutiger fühlen. Du darfst dir selbst die Erlaubnis geben, frei zu sein. Im Denken. Im Fühlen. Im Handeln.





CHAPTER 6

VOM GEDANKENKARUSSELL ZUR INNEREN KLARHEIT

Kennst du das? Wenn der Kopf voll ist, die Gedanken kreisen
– und du nicht mehr weißt, wo oben und unten ist?

Dann hilft: Still werden. Atmen. Sortieren. Schreiben.
Klarheit entsteht, wenn du dir Raum gibst. Für dich. Für
deine Gedanken. Für deinen inneren Kompass.

Impulse für mehr Klarheit:

- Journaling: Schreib dir alles von der Seele – ungefiltert.
- Natur: Geh raus, spür den Wind, nimm Abstand.
- Fragen statt Antworten suchen: Was will ich wirklich? Was tut mir gut?

Your Notes



CHAPTER 7

SELBSTBESTIMMT STATT FREMDGESTEUERT

Du bist nicht hier, um Erwartungen zu erfüllen.

Du bist hier, um dein Leben zu leben — auf deine Art.

Selbstbestimmung beginnt mit dem Bewusstsein, dass du wählen darfst.

Täglich. In kleinen Schritten.

Du darfst aussteigen — aus dem Hamsterrad, aus dem „Ich muss“. Du darfst dich
entscheiden — für dich.



CHAPTER 8

WIE DU DICH LIEBEVOLL AN ERSTE STELLE SETZT

Es ist kein Egoismus, dich selbst wichtig zu nehmen.
Es ist Selbstfürsorge. Und sie ist die Basis für alles.

Du kannst nur geben, wenn du genährt bist.

Du kannst nur strahlen, wenn du dich selbst nicht
vergisst.

Ideen für deinen Alltag:

- Ein täglicher Check-in: Wie geht es mir gerade?
- Ein fester Termin nur für dich – ohne Ausrede.
- Ein Nein, das sich wie ein Ja zu dir anfühlt.





CHAPTER 9

DIE ENERGIE DER FÜLLE – UND WAS SIE MIT DIR MACHT

Fülle ist ein innerer Zustand.

Nicht „mehr haben“, sondern „genug sein“.

Wenn du dich mit Fülle verbindest, öffnest du dich für Möglichkeiten. Du beginnst zu empfangen. Du gehst raus aus dem Mangeldenken – und rein ins Vertrauen.

Fülle ist da, wenn du sie wählst. Täglich. In Gedanken, in Worten, im Handeln.



CHAPTER 10

GELD, WERT UND DIE KRAFT DER ENTSCHEIDUNG

Geld ist Energie. Es folgt deiner Haltung, nicht deiner Anstrengung.

Wie denkst du über Geld? Darfst du es empfangen? Darfst du es behalten?

Dein Wert ist nicht verhandelbar — auch wenn du ihn oft vergisst.
Geld folgt Klarheit. Wertschätzung. Entscheidung.

Impulse:

- Geld ist nicht das Ziel. Es ist ein Werkzeug — für Freiheit, Wirksamkeit, Leichtigkeit.
 - Erlaube dir, gut versorgt zu sein — auf allen Ebenen.
 - Reich sein ist ein Geburtsrecht
 - Entscheide dich: Willst du weiter knapp leben oder weit?
- 



CHAPTER 11

BEWUSSTE SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG

Selbstfürsorge ist kein Luxus — sie ist eine Haltung.

Es geht nicht darum, ständig Wellness zu machen, sondern dich im Alltag
nicht zu verlieren.

Frag dich öfter: Was brauche ich gerade?

Vielleicht ist es:

- eine Pause mitten am Tag
- ein Nein, das dich schützt
- eine warme Dusche mit Achtsamkeit

Du bist kein Roboter. Du bist ein fühlender Mensch. Und du darfst dich mit
Sanftheit begleiten — jeden Tag neu.





CHAPTER 12

KLEINE ROUTINEN, GROSSE WIRKUNG

Es sind die kleinen Dinge, die deinen Alltag verändern.

Nicht die riesigen Pläne, sondern die liebevollen Mini-Gewohnheiten:

Beispiele für kleine, stärkende Rituale:

- 3 tiefe Atemzüge am Morgen, bevor das Handy kommt
- ein Glas Wasser in Stille
- 5 Minuten Journaling: Was bewegt mich gerade?
- ein kurzer Spaziergang ohne Ziel

Konsistenz schlägt Perfektion. Du musst nicht alles schaffen. Fang klein an –
aber bleib bei dir.

Your Notes

CHAPTER 13

NATÜRLICH. AUTHENTISCH. ERFOLGREICH.

Erfolg sieht für jede Frau anders aus.

Vielleicht ist es: Zeit mit deinen Kindern. Oder ein freier
Dienstag. Oder die Freiheit, du selbst zu sein.

Wahrer Erfolg ist das, was sich echt anfühlt.

Nicht, was auf Social Media glänzt. Sondern was in dir
stimmig ist.

Du darfst natürlich sein. Authentisch. Sanft UND kraftvoll.

Und genau damit erfolgreich.

Was, wenn dein Weg der richtige ist – auch wenn er leiser
ist als andere?



CHAPTER 14

WARUM NEUE WEGE MÖGLICH SIND - AUCH FÜR DICH

Du musst nicht alles sofort wissen.

Du darfst einfach anfangen — neugierig, offen, ehrlich.
Jede Frau, die heute mutig lebt, hat mal klein angefangen.

Mit einem Gedanken. Einem Impuls. Einer Entscheidung.

Vielleicht ist genau JETZT dein Moment.

Nicht weil du musst — sondern weil du darfst.





CHAPTER 15

WIE DU MIT DEINER ENERGIE ANDERE INSPIRIERST

Du musst nichts „leisten“, um einen Unterschied zu machen.

Allein durch deine Präsenz, deine Gedanken, deine Haltung wirkst du — auf deine Familie, dein Umfeld, die Welt.

✨ Energie ist ansteckend. Wenn du leuchtest, fühlen es andere.

Erlaube dir, inspiriert zu leben — und so selbst Inspiration zu sein. Nicht aus Druck, sondern aus Freude. Aus Fülle. Aus dir heraus.





CHAPTER 16

VOM KONSUM ZUR VISION: WAS, WENN DU MEHR BEWIRKEN KANNST?

Aus dem Kopf ins Herz. In dein selbstbestimmtes Leben.

Wir leben in einer Welt, die viel nimmt – Zeit, Energie, Aufmerksamkeit. Doch du kannst entscheiden, Teil der Lösung zu sein.

Was, wenn du mehr geben könntest – ohne dich selbst zu verlieren?

Dein bewusster Lebensstil kann Kreise ziehen. Deine Werte, deine Haltung, deine Stimme.

Vielleicht geht es nicht nur um „kaufen“, sondern um verändern. Um echte Wirkung – für dich und andere.



CHAPTER 17

DER NÄCHSTE SCHRITT: DEINE MÖGLICHKEITEN ENTDECKEN

Du spürst, da geht noch mehr? Mehr Leichtigkeit, mehr Sinn, mehr du?

Dann schau hin:

- Was zieht dich an?
- Was ruft dich leise – immer wieder?
- Was würdest du tun, wenn du wüsstest, es kann nur gut werden?

Es muss nicht perfekt sein. Nur ehrlich. Und echt.

Der Weg entsteht, wenn du losgehst.

Your Notes



CHAPTER 18

LINK ZUM BUSINESS-VIDEO & EINBLICK IN UNSERE COMMUNITY

Du willst wissen, wie du all das — Bewusstsein,
Natürlichkeit, Wirksamkeit — auch beruflich leben
kannst?

Dann schau dir hier unser kurzes Video an:

 hier drücken

Und tauch ein in eine Community, die:

- sich gegenseitig stärkt
- natürlich lebt
- sich gemeinsam für mehr Freiheit, Unabhängigkeit & Fülle entscheidet

Wir freuen uns auf dich!





CHAPTER 19

BONUS: DEINE ERINNERUNGSSEITE FÜR DEN SOMMER

Nimm dir Raum, um festzuhalten, was du aus diesem Booklet mitnehmen willst.
Schreib auf, was dich berührt hat. Welche Erkenntnisse du feiern willst. Welche kleinen
Schritte du als Nächstes gehst.
Es ist dein Sommer. Deine Zeit. Deine Energie.
Deine Gedanken, Impulse, Ideen:

...

Your Notes



CHAPTER 20

IMPULSE & AFFIRMATIONEN FÜR DICH

Impulse für deinen Alltag:

- „Ich atme tief ein und komme bei mir an.“
- „Ich darf gut für mich sorgen – heute und immer.“
- „Ich gehe meinen Weg in meinem Tempo.“

🌸 Dein Leben darf leicht sein. Klar. Frei. Natürlich DU.





NATÜRLICH DU

DEIN NEUES KAPITEL BEGINNT

So schön, dass du dir diesen Raum für dich genommen hast.
Du bist auf dem Weg — zu mehr Klarheit, Energie, Freiheit und Fülle.

Du darfst vertrauen. Du darfst wachsen. Du darfst strahlen.

Wenn du spürst, dass du nicht nur für dich losgehen möchtest —
sondern gemeinsam mit anderen bewussten Frauen:

dann komm in unsere Community.

Hier entstehen neue Wege, echte Verbindungen und Möglichkeiten, du
selbst zu sein — und mehr zu bewegen.

Ich freue mich auf dich.

Von Herz zu Herz,





Nadin

NADINFREI.RINGANA.COM