



Diagnose Brustkrebs

Diese Angst kennt niemand außer dir – aber du musst sie nicht allein tragen

DEINE WAHRHEIT

Die unsichtbare Last



Niemand spricht darüber

Aber sie ist jeden Tag da

Dieses „Was, wenn...?“ im Hintergrund

Selbst an guten Tagen flüstert sie leise

Du fragst dich: Werde ich verrückt?



Du bist nicht verrückt

Du bist wachsam

Dein Körper reagiert auf das, was war

Du bist normal

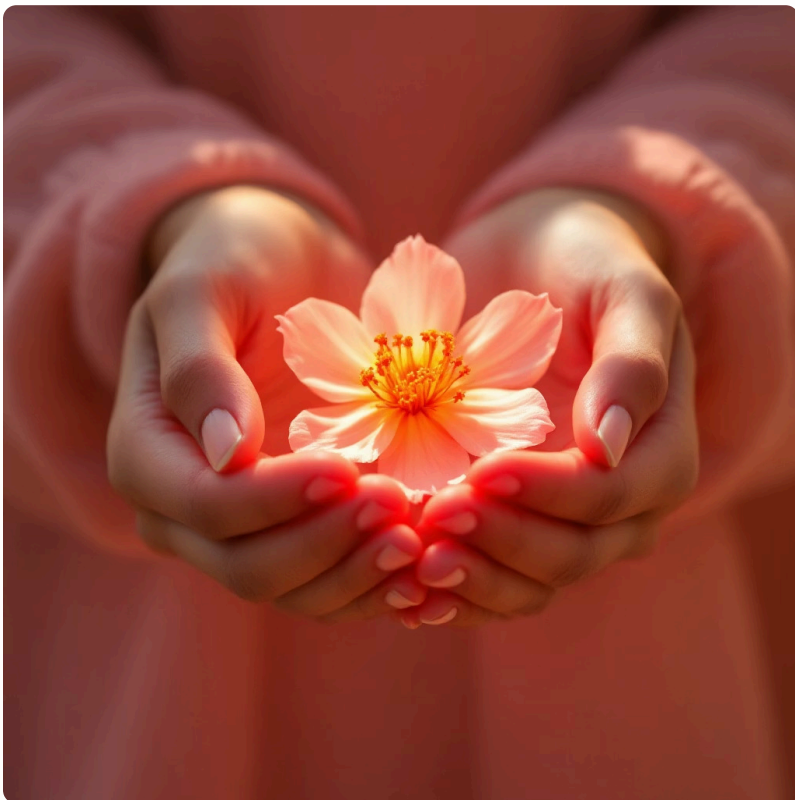
Dein Kopf versucht dich zu schützen

Du bist stark

Du hältst mehr aus, als du denkst

Wenn diese Angst sich gerade bekannt anfühlt – und dein Kopf nie wirklich Pause hat – dann darfst du wissen: Es gibt einen Weg zurück zur Ruhe

Dein Nervensystem wieder beruhigen



01

Angst regulieren

Ohne sie wegzudrücken

02

Sanft und achtsam

Ohne dich zu überfordern

03

Schritt für Schritt

In deinem Tempo zur inneren Ruhe

Du musst das nicht allein durchstehen

Bereit für mehr Leichtigkeit?

Schreib mir „**Lebensleicht**“ per DM

Lass uns gemeinsam den Weg zu mehr innerer Ruhe finden

Du hast bereits so viel geschafft. Jetzt darfst du lernen, wieder durchzuatmen.

