



# Diagnose Brustkrebs

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

# 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

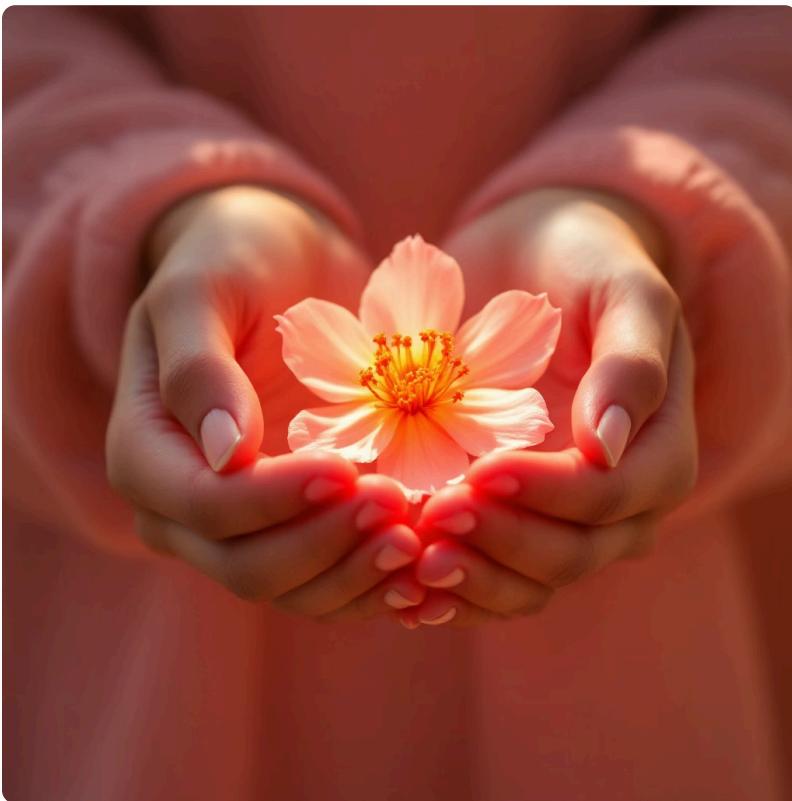
Dein Kopf versucht dich zu schützen

## 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.

