

RESET — 28 Tage



Raus aus dem Chaos. Rein in dein Leben.

Erkennst du dich hier wieder?

- Mein Kopf hört einfach nicht auf zu grübeln
- Ich weiß, dass sich etwas verändern muss — aber nicht wo ich anfangen soll
- Ich bin erschöpft, aber ich mache weiter
- Ich habe schon vieles versucht — nichts hat wirklich geholfen
- Ich brauche Struktur — aber keine weiteren Verpflichtungen

**Zwei oder mehr markiert?
RESET ist für dich gemacht.**

Was RESET dir gibt:

Eine klare 28-Tage-Struktur — Schritt für Schritt, ohne Überforderung

Verstehen, warum dein Kopf nicht aufhört zu grübeln — und wie du es änderst

Konkrete Übungen, die sofort wirken — 10–15 Minuten pro Tag

Neue Gewohnheiten, die wirklich bleiben — keine kurzfristige Motivation

Tools, die du danach für immer behältst

WAS IST RESET?



RESET — 28 Tage



Raus aus dem Chaos. Rein in dein Leben.

Du bist nicht verloren — du bist nur überfordert.

Du denkst nicht zu viel — dein System ist im Alarmmodus.

RESET ist kein Coaching. Kein Kurs. Kein Seminar. Es ist ein 28-tägiges Programm, das du alleine machst — in deinem Tempo, wann du willst, wo du willst. Ohne Termine. Ohne Druck. Nur du.

Ruhe entsteht nicht von alleine — sie wird aufgebaut. Genau das tust du hier.

Die 4 Wochen — deine Reise

Beruhigen

1

*Der Kopf
wird leiser*

Verstehen

2

*Ich erkenne
mich wieder*

Verändern

3

*Ich handle
wieder*

Stabilisieren

4

*Es bleibt
diesmal*

Woche 1 — Beruhigen

Das mentale Chaos verlangsamen.
Das Nervensystem beruhigen.
Wieder atmen.

Woche 3 — Verändern

Automatismen stoppen.
Entscheidungen treffen.
Wieder handeln.

Woche 2 — Verstehen

Muster, Auslöser und automatische
Reaktionen erkennen.
Sich selbst besser verstehen.

Woche 4 — Stabilisieren

Neue Gewohnheiten verankern.
Die Basis für danach aufbauen.

Dein erster Tag — so sieht RESET aus

Tag 1 • Woche 1 • Beruhigen

1. Fokus des Tages

Heute beobachte ich — ich urteile nicht.

2. Verständnis

Dein Gehirn ist kein Feind. Es versucht, dich zu schützen — aber manchmal vor dem falschen Feind.

3. Übung

Schreib 5 Sätze: "Heute denke ich zu viel an"

4. Reflexion

Was davon kann ich heute loslassen?

5. Mini-Challenge

10 Minuten ohne Handy. Nur du und deine Gedanken.

RESET — 28 Tage



Raus aus dem Chaos. Rein in dein Leben.

Was enthalten ist:

Programm

- 4 PDFs — eine pro Woche
- 10–15 Minuten pro Tag
- Tägliche Struktur: Fokus · Übung · Reflexion · Challenge

Bonus

- PDF Morgenroutine
- PDF Abendroutine
- 28-Tage-Checkliste
- Journal-Template
- Audio zur Atemübung



RESET ist für dich, wenn:

- Du selbstständig arbeiten möchtest
- Du keine Zeit für Termine hast
- Du bereit bist, 28 Tage dranzubleiben
- Du Struktur brauchst — aber Freiheit liebst



RESET ist nicht für dich, wenn:

- Du persönliche Begleitung brauchst — ALIVE passt besser zu dir
- RESET ersetzt keine Therapie. Bei einer akuten Krise helfe dir, die richtige Unterstützung zu finden.

"Es tut gut zu sehen, wie das, was für mich völlig verworren war, geordnet, aufgebaut und strukturiert wird."

— C., Lehrerin in Umschulung, 36–45 Jahre

Nimm dir 2 Minuten — nur für dich.

Was möchtest du in 28 Tagen anders erleben?

Genau das ist dein RESET-Ziel.

Du hast diesen Flyer nicht zufällig in den Händen. Mach den ersten Schritt.

Du entscheidest. Your life, your rules.

Schreib mir einfach — ich antworte persönlich innerhalb von 48 Stunden.

rivayourlifeyourrules.de · rivayourlifeyourrules.de