

ALIVE — 8 Wochen.



Vom Überleben zum Leben.

Was du gerade lebst:

- Ich funktioniere — aber innerlich fühle ich mich leer
- Ich weiß nicht mehr, wer ich wirklich bin
- Ich reagiere und verstehe nicht, warum
- Ich habe aufgehört, an mich zu glauben
- Ich träume von einem anderen Leben — aber ich weiß nicht, wie

Wenn du nickst beim Lesen —

ALIVE ist für dich.

Was ALIVE dir gibt:

- Innere Ruhe — auch wenn das Leben noch laut ist
- Verstehen warum du so reagierst — und wie du es verändern kannst
- Eine neue Basis — aufgebaut aus dem, was du wirklich bist
- Werkzeuge, die dich dauerhaft begleiten
- Das Gefühl, wirklich zu leben — nicht mehr nur zu überleben

Mit dir ist nichts falsch.

Du hast nie gelernt, wirklich zu leben — weil du immer nur überlebt hast.

Das ändern wir. Zusammen.

ALIVE ist nicht aus einem Buch entstanden. Es ist aus meinem eigenen Leben entstanden — aus dem Moment, in dem ich verstanden habe, dass ich funktioniere, aber nicht wirklich lebe. ALIVE ist die Methode, die ich mir damals gewünscht hätte.



ALIVE — 8 Wochen.



Vom Überleben zum Leben.

Die ALIVE Methode

- A Ankommen**
Aus dem Chaos heraustreten. Den Boden unter den Füßen spüren.
- L Loslassen & Verstehen**
Muster erkennen — ohne Urteil.
- I Identität**
Entdecken, wer du wirklich bist — wenn niemand zuschaut.
- V Verändern**
Eine stabile innere Basis schaffen.
- E Entfalten**
Wirklich leben — nicht mehr nur überleben.

Ein Blick in deine 8 Wochen

Woche 1

Du kommst so wie du bist. Wir arbeiten zuerst daran, dass du dich wieder sicher fühlst — in dir.

Woche 4

Du verstehst zum ersten Mal, warum du auf bestimmte Menschen oder Situationen so reagierst. Nicht als Urteil. Als Klarheit.

Woche 7

Du überraschst dich selbst. Du reagierst anders — bewusster. Nicht perfekt. Aber du — wirklich du.

Format

Dauer	Sitzungen	Begleitung	Preis
8 Wochen	1 Sitzung pro Woche (1 Std.)	WhatsApp + PDFs	Kostenvorschlag fragen

ALIVE — 8 Wochen.



Vom Überleben zum Leben.

RESET oder ALIVE — was passt zu dir?

RESET		ALIVE
28 Tage		8 Wochen
Alleine		Mit mir
Struktur		Tiefe Begleitung
Gedanken beruhigen		Herz & Kopf neu verbinden
Stabilisieren		Wirklich neu aufbauen

*"Du hast ein echtes Talent dafür, Menschen und ihre innere Realität zu erkennen
— mit viel Sanftheit und Feingefühl."*

— J., Illustratorin, 36–45 Jahre

Dein ALIVE-Moment

Es gibt einen Moment — den du noch kennst. Den Moment, in dem du gedacht hast:

"So kann es nicht weitergehen."

Wann hattest du diesen Moment?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dieser Moment war kein Tiefpunkt. Er war der Anfang. ALIVE beginnt genau dort.

ALIVE — 8 Wochen.



Vom Überleben zum Leben.



ALIVE ist für dich, wenn :

- Du weißt, dass du Begleitung brauchst
- Du bist bereit, wirklich in dich zu investieren
- Du nicht nur funktionieren willst — du willst leben



Nicht für dich, wenn :

- Du lieber alleine arbeitest – z.B. mit RESET
- Du therapeutische Unterstützung benötigst

Schreib dir einen Satz —

von dem Menschen, der du in 8 Wochen sein wirst, an den Menschen, der du heute bist.

"Liebe _____ ,

.....
....."

Dieser Satz wartet auf dich am Ende von ALIVE.

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

Your life, your rules.

Schreib mir — ich antworte persönlich innerhalb von 48 Stunden.

rivayourlifeyourrules.de · rivayourlifeyourrules.de

Vom Überleben zum Leben.