

Soul Essence – Identität & Selbstannahme

Erinnere dich an deine wahre Natur - und lebe, wer du wirklich bist

Das Fundament: 12 Wochen Mentoring | Gruppe & 1:1



Es gibt Phasen im Leben, in denen wir spüren: **So wie bisher kann es nicht weitergehen.** Nicht, weil alles falsch ist. Sondern **weil etwas Wesentliches fehlt.** Viele Frauen, die zu Soul Essence finden, haben bereits viel erreicht und viel an sich gearbeitet. Sie haben reflektiert, gefühlt, verstanden. Und trotzdem ist da diese innere Spannung zwischen dem, was sie leben, und dem, was sie tief in sich spüren. **Dieses Gefühl, nicht wirklich das eigene Leben zu leben. Nicht das, was ihnen entspricht und wofür sie wirklich hier sind.**

Vielleicht fragst du dich, warum sich trotz all der inneren Arbeit keine echte Leichtigkeit, keine tiefe innere Sicherheit eingestellt hat. **Und du spürst diese tiefe Sehnsucht nach mehr Sinn, mehr Freiheit, mehr DU.**

Aus meiner Erfahrung zeigt sich immer wieder: Nachhaltige Veränderung beginnt nicht mit Optimierung. Solange du dich selbst noch nicht in deiner Tiefe erkannt und angenommen hast, bleibt Heilung ein "Reparieren" - und Berufung eine Suche im Aussen. Viele Wege setzen zu spät an. Sie versuchen, Symptome zu verändern, bevor das innere Fundament stabil ist. Soul Essence setzt genau hier an.

Was Soul Essence wirklich ist

Soul Essence ist der Raum, in dem du dich an deine wahre Identität erinnerst. Jenseits von Anpassung, Masken und fremden Erwartungen. Hier geht es nicht darum, jemand anderes zu werden. Sondern darum, aufzuhören, dich selbst zu verlassen. Soul Essence ist kein Optimierungsprogramm. **Es ist die Rückverbindung zu dir selbst.**

Was sich verändert, wenn das Fundament steht

Wenn du beginnst, dich in deiner Essenz zu erkennen und anzunehmen, verändert sich etwas Grundlegendes:

- ♥ Entscheidungen entstehen nicht mehr aus Angst oder Pflichtgefühl
- ♥ Du spürst klarer, was dir entspricht – und was nicht (mehr)
- ♥ Selbstmitgefühl ersetzt Selbstverurteilung
- ♥ Innere Sicherheit tritt an die Stelle von Dauerzweifeln

Und diese Veränderung bleibt nicht nur im Inneren. Du beginnst, dein Leben Schritt für Schritt stimmiger zu gestalten – in Beziehungen, im Alltag und in deinen Entscheidungen., weil plötzlich alles leicht ist. Sondern **weil du bei dir bist.** Und genau daraus können später Berufung, Freiheit und tiefe Heilung entstehen.

*Du beginnst, dein Leben aus deiner Essenz zu führen –
nicht aus Angst, Anpassung oder alten Mustern.*

Soul Essence ist für dich, wenn ...

- ★ Du dich oft „anders“, „zu viel“ oder „nicht wirklich passend“ fühlst
- ★ Du dich angepasst hast, um dazuzugehören – und dich dabei selbst verloren hast
- ★ Du viel funktionierst, aber innerlich erschöpft oder leer bist
- ★ Du feinfühlig, sensibel oder vielleicht neurodivergent bist (auch wenn du das noch nicht genau einordnen kannst) und den Wunsch hast, dich selbst besser zu verstehen
- ★ Du mit Selbstzweifeln, Schuld- oder Schamgefühlen kämpfst
- ★ Du dich nach Frieden, Selbstannahme und innerer Klarheit sehnst
- ★ Du spürst: *Es muss mehr geben. Mehr Wahrheit. Mehr Ich.*
- ★ Du bereit bist, dir selbst ehrlich zu begegnen – jenseits von Diagnosen und Selbstoptimierung

Was dich in Soul Essence erwartet

Ein klar strukturierter und gleichzeitig sehr persönlicher Raum, der dich sowohl individuell begleitet als auch Verbindung mit gleichgesinnten Frauen ermöglicht. Dies wird oft als sehr stärkend, nährend und heilsam erlebt. **Soul Essence ist ein Raum, in dem du ganz du selbst sein darfst und richtig bist – genau so, wie du bist.**

Du wirst:

- ♥ Deine Essenz tiefer erkennen
- ♥ Mehr Klarheit über deine Bedürfnisse gewinnen
- ♥ Lernen, gesunde Grenzen zu spüren und zu setzen
- ♥ Aufhören, dich ständig kleinzumachen oder „falsch“ zu fühlen
- ♥ Selbstvertrauen gewinnen und deinen Selbstwert stärken
- ♥ Entscheidungen treffen, die dir entsprechen
- ♥ Halt in dir finden, statt im Aussen – und beginnen, dich selbst wirklich zu leben

Und du beginnst zu erkennen, dass das, was dich lange verunsichert hat, in Wahrheit eine deiner grössten Stärken ist. Soul Essence ist der Anfang. Das Fundament, auf dem alles Weitere aufbaut. Viele Frauen gehen danach weiter in Richtung Berufung (Soul Calling) oder tiefer Heilung und Befreiung (Soul Healing).

*„Vielleicht geht es auf dem Weg gar nicht darum, etwas zu werden.
Vielleicht geht es darum, alles abzuwerfen, was wir nicht sind,
sodass wir das sein können, wofür wir bestimmt sind.“ (Paulo Coelho)*

Inhalte & Themen Soul Essence

- ★ Identität & Selbstbild klären und stärken
- ★ Masken, Rollen & Anpassung erkennen und lösen
- ★ Deine Persönlichkeit und innere Dynamiken besser verstehen
- ★ Selbstwert, Selbstmitgefühl und Selbstführung entwickeln
- ★ Bedürfnisse, Werte und Grenzen bewusst wahrnehmen
- ★ Dein Energie-Konto besser managen lernen (Energiefresser entlarven und reduzieren)
- ★ Innere Antreiber und prägende Glaubenssätze transformieren
- ★ Arbeit mit inneren Anteilen (z. B. inneres Kind)
- ★ Nervensystem-Regulation & Selbstregulation (Sicherheit im Körper, Umgang mit Überforderung & Stress)
- ★ Deine Einzigartigkeit, Ressourcen und Stärken erkennen

Tieferegehende Heilungsarbeit und Berufungsthemen sind Teil der weiterführenden Programme Soul Calling und Soul Healing.

Rahmen & Ablauf Soul Essence

- ♥ **Dauer:** 12 Wochen
- ♥ **Begleitung:** Kombination aus 1:1 persönlicher Begleitung, begleitenden Gruppenräumen und Selbststudium
 - 2 persönliche Einzeltermine
 - 3-4 Live-Gruppencalls pro Monat (inklusive Aufzeichnung)
- ♥ **Inhalte:** Videos, Audios, Meditationen, schriftliche Unterlagen, Übungen und Arbeitshefte
- ♥ **Austausch & Support:** Telegram-Gruppe für Fragen, Impulse und Verbindung
- ♥ **Zeitaufwand:** ca. 2-3 Stunden pro Woche (sehr individuell)

→ Zusätzliche 1:1 Termine können dazugebucht werden.

Investition & Optionen Soul Essence

Investition: CHF/Euro 1'777.- (Ratenzahlung auf Anfrage möglich)

Soul Essence + Soul Calling

Regulär: CHF/Euro 3'332.-

Kombi-Angebot: CHF/Euro 2'888.-

Soul Essence ist nicht für dich, wenn ...

- ★ du nach schnellen Lösungen oder Abkürzungen suchst
- ★ du nur Tools möchtest, aber keine echte innere Veränderung
- ★ du nicht bereit bist, dir selbst ehrlich zu begegnen
- ★ du auf „Rettung“ von aussen wartest und keine Verantwortung für dein Leben übernehmen willst

Eine Einladung

Wenn du beim Lesen gespürt hast, dass du dich selbst wiedererkannt hast oder dass etwas in dir leise „Ja“ sagt – dann nimm dieses Gefühl ernst.

In einem unverbindlichen telefonischen Kennenlerngespräch schauen wir gemeinsam, ob Soul Essence dein nächster stimmiger Schritt ist. Ohne Druck und ohne Verpflichtung. Einfach, damit du für dich noch mehr Klarheit bekommst, ob dieses Programm – und auch ich 😊 – wirklich zu dir passen.

Ich freue mich auf dich.

HERZlich ❤️

Damaris

