

STÄRKE DEINEN SELBSTWERT!

# BEGIN TO SHINE! DEIN WORKBOOK

by  
**Stéphanie  
Berger**



**shine!**  
STEPHANIE-BERGER.CH



LET'S BEGIN TO SHINE!

HERZLICH

Willkommen!

Gratuliere dir zu diesem Schritt  
– deine Reise zu dir selbst  
beginnt heute!

Du darfst dich freuen und stolz  
darauf sein, diesen Weg  
eingeschlagen zu haben.  
In den kommenden Wochen  
wirst du so viel mehr erreichen,  
erfahren, erschaffen und  
erleben.

Am Ende dieses Programms wirst du  
wissen, wie du wirkst und wie du deine  
Selbstwirksamkeit verbessern kannst. Du  
wirst deine Werte kennen und eine neue,  
positive Beziehung zu deinem Körper  
aufbauen. Du wirst so viel selbstsicherer  
und authentischer auftreten. Freue dich  
auf diese spannende Reise!



*Danke für dein Vertrauen – ich freue mich  
auf den gemeinsamen Weg!*

*Stephanie  
Berger*

WAS DU

erreichen  
wirst



## DEINE RESULTATE



**Verbesserte Selbstwahrnehmung:** Du wirst dich selbst besser verstehen und wahrnehmen können, indem du deine Stärken und Schwächen klar erkennst und dich objektiv einschätzen lernst.



**Gestärktes Selbstwertgefühl:** Du entdeckst deinen inneren Wert und die Werte, die dich leiten. Dein Selbstbewusstsein wird gestärkt, indem du dir deiner eigenen Werte bewusst wirst und diese im Alltag lebst.



**Positive Beziehung zu deinem Körper:** Du entwickelst eine liebevolle und akzeptierende Beziehung zu deinem Körper, lernst dich selbst zu lieben und zu akzeptieren, so wie du bist, und behandelst deinen Körper mit Liebe und Respekt.



**Selbstakzeptanz und -liebe:** Du wirst eine tiefere Selbstakzeptanz und Selbstliebe entwickeln, was dir erlaubt, mit dir selbst im Reinen zu sein und dein inneres Wohlbefinden zu fördern.



**Klarheit über persönliche Werte:** Du wirst dir deiner persönlichen Werte bewusst und verstehst, wie sie dein Verhalten und deine Entscheidungen beeinflussen, was dir hilft, authentischer und zielgerichteter zu leben.



**Grundlage für weiteres Wachstum:** Du legst eine solide Grundlage für weiteres persönliches Wachstum und bist motiviert, deine Reise der Selbstentwicklung fortzusetzen, um noch größere Erfolge zu erzielen.

## DU BIST HIER GENAU RICHTIG WENN...

- ✓ **du dein Selbstbewusstsein stärken möchtest.**
- ✓ **du eine tiefere Verbindung zu dir selbst suchst.**
- ✓ **du bereit bist, die nötige Arbeit zu tun.**
- ✓ **du dein volles Potenzial entfalten möchtest.**

## MEIN VERSPRECHEN AN DICH...

- ✓ **Nachhaltige Selbstbewusstseinssteigerung**
- ✓ **Tiefe Selbstakzeptanz**
- ✓ **Praktische Hilfsmittel und Techniken**
- ✓ **Grundlage für langfristige persönliche Entwicklung**



# MASTERPLAN 1/2

## Begin to Shine! - 2 Monate

### Warmup

Die Vision von deinem Leben

Seite 6-8



### Video: 1

Radikale Ehrlichkeit  
Komplexität Menschsein

Seite 9



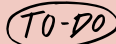
### WEEK 1

---

### To Do 1:

Die vier Lebensbereiche

Seite 14-19



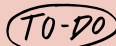
### WEEK 2

---

### To Do 2:

Eigenwahrnehmung

Seite 20-24



### WEEK 2

---

**Erste 1:1 Live Session**  
**90 Minuten**

Seite 25

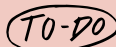


### WEEK 3

---

Erkenntnisse aus dieser  
Live Session

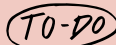
Seite 26



### To Do 3:

Selbstwert

Seite 27-32



### WEEK 4

---

### Video 2:

Die 5 Säulen des  
Selbstwerts

Seite 33



### WEEK 4

---

### To Do 4:

Werte

Seite 36-41



### WEEK 4

---

# MASTERPLAN 2/2

## Begin to Shine! - 2 Monate

---

### Zweite 1:1 Live Session 90 Minuten

Seite 42



### WEEK 5

---

Erkenntnisse aus  
dieser Live Session

Seite 43



---

**To Do 5:**  
Erscheinungsbild

Seite 44-51



### WEEK 6

---

**Video 3:**  
Der Körper ist dein  
bester Freund

Seite 52



### WEEK 7

---

### Dritte 1:1 Live Session 90 Minuten

Seite 54

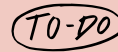


### WEEK 8

---

Erkenntnisse aus  
dieser Live Session

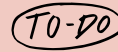
Seite 55



---

Die wichtigsten  
Erkenntnisse /  
Dein Mehrwert

Seite 56-63



---

**GESCHENKE für dich!**

Seite 64-67

