

ERSTES MODUL

BEGIN TO SHINE!

DEIN WORKBOOK

by
**Stéphanie
Berger**



STEPHANIE-BERGER.CH



LET'S GET READY 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

Begin to Shine! - 2 Monate

Video: 1

Radikale Ehrlichkeit
Komplexität Menschsein
Dein Commitment

Seite 6

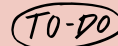


WEEK 1

To Do 1:

Die vier Lebensbereiche

Seite 13-18

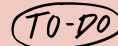


WEEK 2

To Do 2:

Eigenwahrnehmung

Seite 19-23



WEEK 2

Erste 1:1 Live Session 90 Minuten

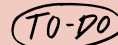
Seite 24



WEEK 3

Erkenntnisse aus der
Live Session

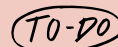
Seite 25



To Do 3:

Selbstwert

Seite 26-31



WEEK 4

Video 2:

Die 5 Säulen des
Selbstwerts

Seite 32

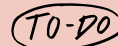


WEEK 4

To Do 4:

Werte

Seite 34-38



WEEK 4

MASTERPLAN

Begin to Shine! - 2 Monate

Zweite 1:1 Live Session
90 Minuten

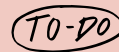
Seite 39



WEEK 5

Erkenntnisse aus
der Live Session

Seite 40



To Do 5:
Erscheinungsbild

Seite 41-48



WEEK 6

Video 3:
Der Körper ist dein
bester Freund.

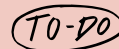
Seite 49



WEEK 7

Erkenntnisse aus
dem Video

Seite 50



Dritte 1:1 Live Session
90 Minuten

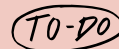
Seite 51



WEEK 8

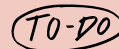
Erkenntnisse aus
dieser Live Session

Seite 52



Erkenntnisse aus
diesem Modul

Seite 53-57



GESCHENK für dich!

Seite 58

