

shine!  
*Fertig mit Chli!*

VERÄNDERUNG LEBEN

**EMPOWER TO SHINE!**

**DEIN WORKBOOK**



STEPHANIE-BERGER.CH

stéphanie  
berger.



HERZLICH

# Willkommen

Ich freue mich unglaublich, dich auf diesem nächsten Schritt deiner Reise begleiten zu dürfen.

Dass du hier bist, zeigt, wie sehr du dir selbst und deinem Wachstum Priorität gibst – und dafür bewundere ich dich!

Dieses Workbook habe ich mit viel Herz und Sorgfalt entwickelt, damit du bestmöglich von diesem Kurs profitieren kannst.

Es soll dir nicht nur Orientierung geben, sondern dich inspirieren und unterstützen, all das Gelernte aus *Begin to Shine* noch tiefer zu verankern.



EMPOWER TO SHINE!

Ich möchte, dass du nach diesem Kurs nicht nur erkennst, wie wertvoll du bist, sondern dieses Gefühl auch jeden Tag in deinem Leben spürst.

Es geht um dich, deine Träume, deine Bedürfnisse – und darum, wie du all das in Einklang bringst, um mit Freude und Leichtigkeit dein Leben zu gestalten.

Danke, dass ich dich auch auf diesem Weg begleiten darf.

Es ist mir eine Ehre, ein weiterer Teil deiner Reise zu sein. Jetzt lass uns loslegen und dein Strahlen noch heller machen. Die Welt braucht dich!

Herzlichst,

*Stephanie Berger*

WARUM

# Empower to Shine?

## DEINE RESULTATE



**Du vertiefst, was du in Begin to Shine gelernt hast:** Veränderung braucht Zeit und Wiederholung, um nachhaltig zu wirken. Dieser Kurs gibt dir den Raum, alles Gelernte zu reflektieren und zu festigen.



**Du gewinnst noch mehr Klarheit und Tiefe:** Du gehst noch einen Schritt weiter und erfährst, wie du deine persönliche Entwicklung wirklich in deinen Alltag integrierst.



**Du lernst, wie nachhaltige Veränderung gelingt:** Oft scheitern wir daran, neue Erkenntnisse langfristig zu leben. Empower to Shine gibt dir die Werkzeuge, damit das bei dir anders wird.



**Du stärkst deine inneres Fundament:** Du verstehst dich selbst besser, weißt, wie du funktionierst, was du brauchst und baust eine stabile Grundlage für deinen Alltag auf.



**Du stärkst deinen Selbstwert und deine Selbstfürsorge:** Du erkennst, wie wichtig es ist, dich selbst an erste Stelle zu setzen, und fühlst dich endlich gut dabei.

## WAS ES VON DIR BRAUCHT

- ✓ **Commitment zu dir selbst**
- ✓ **Geduld mit dir und dem Prozess**
- ✓ **Offenheit für Reflexion**
- ✓ **Bereitschaft dranzubleiben**

## MEINE VISION FÜR DICH

- ✓ **Selbstbestimmtes Leben**
- ✓ **Freude und Leichtigkeit**
- ✓ **Emotionale Unabhängigkeit**
- ✓ **Innerer Frieden und die Fähigkeit immer wieder in die Balance zu kommen**

*Es ist möglich!*



# MASTERPLAN 1/2

## Empower to Shine - 1 Monat

**To Do 1:**  
Deine Vision

Seite 6-10



**WEEK 1**

---

**To Do 2:**  
Deine Werte und  
dein Mehrwert

Seite 11-13



**WEEK 1**

---

**To Do 3:**  
Die Liebe zu deinem  
Körper

Seite 14-18



**WEEK 1**

---

**Video 1:**  
Deine  
Gebrauchsanweisung

Seite 19



**To Do 4:**  
Schreibe deine  
Gebrauchsanweisung

Seite 20-25



**WEEK 2**

---

**1:1 Online Zoom Session**  
**60 Minuten**

Seite 26-27



**WEEK 2**

---

**Video 2:**  
Gelebte Selbsttreue

Seite 29



# MASTERPLAN 2/2

## Empower to Shine - 1 Monat

**To Do 5:**  
Wie selbsttreu bist du?

Seite 30-33



**WEEK 2 & 3**

---

**Video 3:**  
Entdecke die Milde

Seite 35-37



**To Do 6:**  
Entdecke die Milde für  
dich

Seite 38-41



**WEEK 3**

---

**Video 4:**  
Routinen, die dein  
Leben verändern

Seite 43



**To Do 7:**  
Finde deine besten  
Routinen

Seite 44-55



**WEEK 3**

---

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

Seite 56-57



**WEEK 4**

---

**Abschluss**

Seite 58-61

