



be you. Inspirieren.
Begeistern.
Überzeugen.

DIE 13 GOLDENEN REGELN = HELPER FÜR MICH

1. Ich setze mich an die erste Stelle, nehme mir Zeit, Energie & Raum für MICH.
2. Ich vertraue dem Prozess. Und ich genieße ihn.
3. Ich höre offen und eigenverantwortlich auf meinen Coach.
4. Ich weiß: Es kann Muskelkater geben. Dies ist ein Trainings-Programm.
5. Ich bin dankbar.
6. Ich erlaube es mir, es einfach zu halten. Es darf leicht gehen.
7. Ich fang an, bevor ich bereit bin.
8. Ich bleibe bei mir und vergleiche mich nicht mit anderen, denn ich bin einzigartig und wertvoll. Niemand ist wie ich. Es gibt kein richtig oder falsch. Nur Kreationen.
9. Alles, was hier gesagt wird und sich in diesem geschützten Raum zeigt, bleibt auch hier. Wir respektieren und wertschätzen einander.
10. Was ich hineingebe, bekomme ich auch wieder heraus. Und zwar zigfach. Damit folge ich dem Naturgesetz der Anziehung, Saat und Ernte.
11. Ich entmachte den Analyser und damit meine Zweifel!
12. Bei Widerständen oder wenn mich Angst packt, sage ich mir „Scheißegal“, ich tu es doch! Und dann gehe ich vorwärts und mach es einfach. Lieber erledigt als perfekt!
13. Ich mach dieses Programm mit meinem Herzen & bin ehrlich zu mir selbst & anderen!

Hast du alles verstanden? Ja? Dann kann es losgehen! Ich bin an Deiner Seite und für Dich da. Trau Dich, DEIN BE YOU zu leben. Dich zu zeigen und auszudrücken, auf DEINE ART, mit Deiner Persönlichkeit – ehrlich und voller Vertrauen. Deinen eigenen Weg zum „Dich Zeigen“ zu erforschen und zu gehen. Du kannst nur gewinnen! Die Regeln erinnern Dich daran, fokussiert auf Dich und Dein volles Potenzial zu bleiben. Sie haben enorme Kraft. Darauf kannst Du bauen. Danke für Dein Vertrauen und dass ich Dich als Dein Coach in diesem Wachstumsprozess begleiten darf.

Ich fühle mich geehrt, freue mich sehr auf unsere Zusammenarbeit und DICH mit DEINEM Ausdruck.

Von Herzen , Susanne



be you. Inspirieren.
Begeistern.
Überzeugen.



be you. Inspirieren.
Begeistern.
Überzeugen.



be you. Inspirieren.
Begeistern.
Überzeugen.

PROGRAMMABLAUF & WERKZEUGE