

*Hast du dich jemals wertlos,  
klein oder unzulänglich gefühlt?*

Oder vielleicht fühlst du dich sogar gerade in diesem Moment so? Dann geht es dir, wie vielen anderen Menschen auch.

Oft sind es Menschen wie du und ich, nach außen hin wirken wir souverän und selbstsicher. Doch tief in unserem Inneren spüren wir manchmal unser verletztes Kind.

**Hast du dich jemals gefragt, woher das kommt?**

Ich kenne diese Gefühle und habe selbst jahrelang unter einem geringen Selbstwertgefühl gelitten. Auch heute geht es mir an manchen Tagen noch so.

Mittlerweile weiß ich, wie ich anders mit meinen Gefühlen umgehe. Ich habe gelernt, mich so anzunehmen, wie ich bin und liebevoll für mich zu sorgen. Ich kenne meinen Wert und weiß, dass ich wichtig, einzigartig und liebenswert bin.

*Du bist es auch!  
Wichtig!  
Einzigartig!  
Liebenswert!*

*Sei du der Schöpfer deines Lebens!*

*Melde Dich zu deinem  
„Embrace-yourself“-Tag an!*

Alle Informationen zu aktuellen Terminen, Veranstaltungsorten etc. findest du auf meiner Homepage

[www.annika-bruder.de](http://www.annika-bruder.de)

*Annika Bruder*

📞 +49 152 05 30 27 87

✉️ [info@annika-bruder.de](mailto:info@annika-bruder.de)

*Annika Bruder*  
DAS GLÜCK ENTDECKEN WIR AM EHESTEN IN UNS SELBST

**EMBRACE  
YOURSELF**

Erschaffe dir ein neues Leben  
voll von Selbstliebe,  
innerer Kraft, Zuversicht  
und Dankbarkeit.

*Du bist wertvoll!*

Unser Selbstwertgefühl entwickelt sich schon in der Kindheit. Früh lernst du, was du darfst und was nicht und wie du am besten sein sollst.

Diese Erfahrungen prägen dich bedeutsam und beeinflussen, in welchen Farben du die Welt heute wahrnimmst.

Glaubenssätze – oft Negative – manifestieren sich schon sehr früh in unserem Unterbewusstsein und beeinflussen uns viele Jahre lang. Bis wir eines Tages beginnen, unsere Glaubenssätze kritisch zu hinterfragen und nach Veränderung lechzen.

**Jetzt ist der richtige Moment.** Beginne heute ein neues Kapitel im Buch deines Lebens.

Wie könnte deine Überschrift lauten?

Dein  
**EMBRACE  
YOURSELF**  
Tag

- Im Seminar lernst du durch praktische Übungen, wie du mehr Kraft in deinem Inneren aufbaust.
- Du erfährst auf lebendige und einprägsame Art und Weise, dass du einzigartig, wertvoll und liebenswert bist.
- Gemeinsam als Gruppe arbeiten wir daran, negative Glaubenssätze in Positive zu verwandeln.
- Wir wenden verschiedene Embrace-Tools an, die du dann ganz einfach in deinen täglichen Ablauf integrieren kannst.
- Du setzt dir Ziele, an denen du in den nächsten Wochen arbeiten möchtest und wir finden Wege, wie du sie erreichst.

*Starte jetzt durch in ein glückliches  
und erfülltes Leben!*

*„Embrace-yourself“  
Dein spannender neuer Weg!*

Mit dem „Embrace-yourself“-Tag tust du einen entscheidenden Schritt!

Melde dich jetzt für einen von 12 Plätzen des „Embrace-yourself“-Tages an.



*Herzlichst,  
deine Annika*

P.S. Gerne begleite ich dich weiterhin auf deinem spannenden neuen Weg – auch nach dem „Embrace-yourself“-Tag. Das „Embrace-yourself“-Programm unterstützt dich bei deiner Transformation, nach deinen Bedürfnissen und deinem Zeitplan.

*Sei gespannt!*

*Create a Life  
You Love*

