

DEIN KOSTENLOSES EBOOK  
IN 3 SCHRITTEN



ZUM  
BEACH BODY  
FEELING

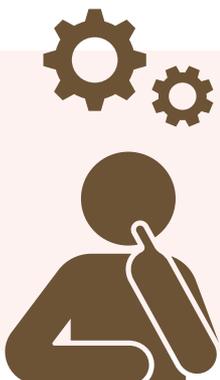
HERZLICH WILLKOMMEN AUF DEM WEG ZU

# FEEL GREAT IN YOUR SKIN

Wie schön, dass dich dein Interesse hier zu mir geführt hat!  
Ich weiss damit noch nicht viel über dich, aber wahrscheinlich fühlst  
du dich in deinem Körper nicht ganz so sensationell, wie du das  
gerne möchtest.

Sei ehrlich, das ist nicht dein erster Versuch dich in deinem Körper  
endlich richtig wohlzufühlen, oder?

Wenn nicht, dann gehörst du zu den 99%, die unzählige Anläufe hatten,  
bevor sie hier bei mir gelandet sind. Vielleicht hast auch du bereits  
verschiedene **Diäten** und **Workouts** ausprobiert, hast mal **gehungert**, mit  
**Shakes** experimentiert, **Saftkuren** gemacht und versucht **gesünder zu**  
**essen** und einiges mehr und bist doch immer wieder **EINGEBROCHEN**.



Über deine Bedenken bezüglich dem  
3 Week Beach Body Feeling Konzept sprechen  
wir später noch, jetzt erst einmal...

# Herzlich Willkommen in der Free Tour im BEACHBODYFEELING!



“  
Dein Leben, liegt in  
deiner Hand. Du bist  
nicht was dir  
passiert, du bist was  
du wählst zu sein.

Sonja Fierz

Email: [sonja@becoached.ch](mailto:sonja@becoached.ch)  
[www.becoached.ch](http://www.becoached.ch)



- Dipl. Personal Trainerin
- Dipl. Ernährungsberaterin
- Dipl. Psychologische Beraterin, Gestalttherapie & Körperzentrierte Psychologie

# MEIN NAME IST SONJA



Ich komme aus der Schweiz, bin 45 Jahre alt und fühle mich unendlich wohl in meiner Haut!!!

Das war natürlich nicht immer so und vorweg ganz ehrlich, ich war nie übergewichtig, hatte auch nie eine Stoffwechselerkrankung oder Ähnliches. Ich habe eine ganz andere Geschichte, welche mich dahin geführt hat, wo ich heute bin.

## DAS WAREN MEINE HÜRDEN:

- Mein Oberkörper war immer schlank, aber meine Beine waren fest, die **Proportionen stimmten überhaupt nicht.**
- 2005 bekam ich eine Helicobacter Infektion mit jahrelangen Beschwerden. Am Ende dann im Jahre 2012 **einen Darmverschluss** und seither eine **grosse Narbe** auf dem Bauch.
- Nach dieser Operation für **10 Jahre einen Stalker.** Drohungen, Tracking, Verfolgung, Abhören, Verleumdung, Rufschädigung, Beleidigungen & Entwertungen wurden zu meinem Alltag.

## **DIE OPFERROLLE WAR NIE MEINS...**



Aber jetzt einmal von vorne:

### **Mit 20 Jahren**

Ich war mit meinem damaligen Freund im Ausgang, in einem Club und da war eine Animationstänzerin. Und jetzt lach nicht, aber ich schaute sie an und ich wollte nicht so aussehen wie sie, ich wollte mich so fühlen wie ich sie wahrnahm.

Ich fühlte mich zum damaligen Zeitpunkt einfach nur unscheinbar, klein mit dicken Beinen und verloren. Ich fühlte mich von diesem Gefühl, welches sie ausstrahlte, magisch angezogen: So schön, flexibel mit fließenden Bewegungen, irgendwie in ihrer eigenen Welt, als wäre sie woanders und dennoch da, so weiblich und stark, so selbstsicher und im Reinen mit sich.

Ich war fasziniert und motiviert. Am nächsten Tag meldete ich mich für die Ausbildung zur Ernährungsberaterin und gleichzeitig in einer Schule für Animationstanz an.



Ich habe gelernt, umgestellt, verändert, trainiert, getanzt und fühlte mich immer besser.

## Mit 28 Jahren

Mittlerweile war ich schon einige Jahre selbständige Personal Trainerin & Ernährungsberaterin und körperlich topfit. Dann erwischte mich nach einem Ferienaufenthalt eine Helicobacter Infektion. Sie wurde länger nicht entdeckt und ich hatte kurz gesagt über viele Jahre andauernd:

- Bauchschmerzen
- Blähbauch
- Müdigkeit
- Anämie (Blutarmut)
- Eisenwert 1
- Reflux
- Appetitlosigkeit, dann wieder Heisshunger



Am letzten Tag  
im Spital



Kurz nach der  
Operation



Ein paar Wochen  
später

## 7 Jahre später...

Während ich mich von Ärzten behandeln liess, was manchmal sehr verwirrend und auch nicht zielführend war, begann ich mit Bioresonanz, beschäftigte mich mit dem Magen, dem Darm, der entsprechenden Ernährung, eignete mir WISSEN an und es ging mir in der Tendenz immer besser.

Dann aber kam nochmals ein grosser Rückschlag:

**EIN DARMVERSCHLUSS MIT OPERATION.**

(siehe Fotos)

## **Mit 35 Jahren**

Da war ich dann frisch operiert, meine langjährige Beziehung ging auseinander, worauf hin einer meiner Kunden mehr von mir wollte und nach Abweisung dann zu meinem Stalker wurde - für ganze 10 Jahre.

Ich war nun statt mit Ärzten, mit Anwälten, Stalkingexperten, der Polizei und der Opferhilfe beschäftigt.

### **Was hat das mit dem 3 Week Beach Body Feeling zu tun???**

Fragst du dich das so langsam? Dann beantworte ich dir das jetzt gerne:

Was alle meine Krisen gemeinsam hatten, sie haben mich weitergebracht. Jedes dieser Erlebnisse hat mich geprüft, ob ich stabil bleibe und in liebevoller Fürsorge für mich selbst da sein kann. Sie haben mich dazu motiviert mir entsprechendes **Wissen anzueignen, Verhalten zu ändern** und ich habe nicht aufgehört zu kämpfen und zwar für **meine Gesundheit & meine Entwicklung** und eines kann ich dir sagen:

Wissen ist Macht.

Ich übernahm **VERANTWORTUNG** für mich **SELBST**.



Mein Beach Body Konzept ist aus all meinem Wissen und diesen Erfahrungen entstanden. Meine ersten beiden Berufe haben es mir ermöglicht meinen Körper so zu formen, wie ich mich wohl fühle.

In meiner langen Zeit mit **Bauchschmerzen**, so dass ich oftmals über mehrere Tage gar nicht mehr gerade stehen konnte, habe ich viel lernen und selbst ausprobieren können, bezüglich magenschonender Ernährung und dem Aufbau eines guten Blutbildes.

In der **Zeit des Stalkings** habe ich noch eine **psychologische Ausbildung** gemacht, weil ich auch alles über die Psyche, Psychopathologie, psychisch erkrankte Menschen (wie mein Stalker), aber auch den Umgang mit sich, Resilienz, Akzeptanz, Grenzen setzen, etc. wissen wollte.

Natürlich auch um Menschen auf dem Weg der Veränderung noch besser begleiten zu können.

***Ich bin einen langen Weg gegangen,  
nimm du die Abkürzung.***

Du hast **HIER** und **JETZT** die Chance dazu, die Abkürzung zu nehmen, denn für deinen langfristigen Erfolg sind die 3 folgenden Schritte essentiell wichtig. Sie sind dein Fundament, welches zuerst stabil stehen muss.

Lass uns diese **3 ULTIMATIVEN SCHRITTE** gemeinsam gehen.



**“  
Du erwachst nicht  
als Schmetterling.  
Wachstum ist ein  
Prozess.**

Rupi Kaur

# Schritt 1

ALLES BEGINNT IM KOPF - NUR EIN GEDANKE REICHT...

Du brauchst einen Klickmoment zur Verlinkung.

Ein Klickmoment hat eine enorme Macht und kann von Aussen nicht erzwungen werden. Ich kann ihn auch bei meinen Kunden nicht bewusst auslösen, was auch gut ist, denn dieser Wunsch der Veränderung soll nie aus Manipulation oder grundsätzlich von Aussen kommen. Du musst dieses Gefühl in dir spüren und dieses Bedürfnis, wird dich dazu bringen. tatsächlich verändern zu können.

Was könnte das bei dir auslösen? Vielleicht:

- ein Foto von dir, dass dich etwas kalt erwischt hat und du dich endlich wieder **wohl fühlen** möchtest in deinem **Körper**?
- dein Bauch, der sich immer wieder aufbläht und du gerne mal wieder einen flachen Bauch und ein **wohliges Gefühl** darin haben möchtest?
- weil du körperlichen Aktivitäten, auch die mit deinem Partner gar nicht mehr so **richtig geniessen** kannst und du dich dich einfach wieder so richtig **wunderbar, weiblich und sexy** fühlen möchtest?
- du wieder einmal eine Heisshungerattacke hattest und du genug hast von diesem zermürenden diesem Kreislauf?

Diese Liste lässt sich endlos weiterführen und wichtig ist jedoch nur:

Was ist **DEIN** persönlicher Antrieb, dein Motiv?



Hör auf zu sagen, ABER...

Das Aber ermordet immer das zuvor Gesagte.

Verändere deine negativen Glaubenssätze. Du denkst das schaffst du nicht, das wird zu mühsam. Versuch es z.B. mit:

**ICH SCHAFFE DAS MIT LEICHTIGKEIT, DENN DAMIT HABE ICH ES  
NOCH NICHT VERSUCHT.**

Was ist **DEIN** Ziel?

Wie fühlt es sich an, wenn du dich dorthin versetzt.

**Nimm dieses Gefühl in dir auf.**

Jetzt stell dir vor, dass dieses erwünschte Gefühl nicht nur **in deiner Hand liegt**, sondern dass du sogar **weisst**, wie du dahin kommst.

Wie fühlst du dich mit diesem Wissen, dass du die Lösung in der Hand und damit die **Kontrolle** darüber hast, wie **dein Körper** und **dein Körpergefühl** sich entwickeln werden?



Definiere klar und deutlich dein  
**WAS** und **WARUM**.

Von mir bekommst du das  
ausführliche und strukturierte  
**WIE** und den Weg dorthin.

***Ich werde dir zeigen wie du meine Klickmomente und was daraus  
entstanden ist, für dich nutzen kannst.  
Es hat das Leben vieler Kunden verändert und wird auch dich  
weiterbringen!***

# Schritt 2

## GLEICHES VERHALTEN - GLEICHE RESULTATE

Triff eine Entscheidung.

Du hast dein Ziel definiert, du hast dein WARUM und vielleicht auch einen Klickmoment oder eine Klickemotion, die dir den entsprechenden Impuls gegeben hat.

Stell dir vor, wie du dich **fühlen wirst**, wenn du dein **Ziel erreicht** hast! Ich weiss aus eigener Erfahrung was für ein belebendes Gefühl das ist und am meisten freut es mich, wenn es meinen Kunden geht wie mir damals, es fühlte sich leicht an. In diesen Phasen sollen wir Menschen treffen, social sein, an Partys gehen, denn das ist das Leben und **nur so funktioniert es langfristig**.

Jetzt kommen wir zur **Master Class**, denn du musst dich **entscheiden**.

Du hast dein Motiv, welches im Wort Motivation enthalten ist. Soll ich dir jetzt aber etwas Ernüchterndes sagen?

**Du wirst nicht immer motiviert sein und das ist ok!!!**

Du wirst in einem Video erfahren welcher Denkfehler den meisten unterläuft beim Thema Motivation. Eines vorweg:

Motivation ist entscheidend VOR einer Entscheidung.



***Nach deiner Entscheidung zählen nur noch dein Motiv & deine Handlungen.***

Somit ist die wichtige Frage: Wie fühlst du dich mit deiner ENTSCHEIDUNG?

Meine Aufgabe besteht darin dir das nötige Werkzeug in die Hand zu geben, damit du genau weisst, verstehst, erfährst und spürst was dich weiterbringt.

Du sollst dich am Schluss nicht nur unendlich wohlfühlen, sondern auch komplett unabhängig werden und selbst bestimmt deine Ziele erreichen UND die jeweiligen Wege dahin geniessen.

Du sollst danach, egal was dir dein Leben noch für Challenges bereit hält, immer auf dein Wissen und deine Tools zurückgreifen können.



#### DAZU NOCH EIN PAAR FACTS ÜBER DEIN UNTERBEWUSSTSEIN

- Deine täglichen Gewohnheiten zeigen deine Persönlichkeit, deinen Charakter und aktuellen Lebensstil auf.
- Deine Agenda zeigt dir auf, womit du deine Zeit verbringst – deine aktuellen Prioritäten.
- Gewohnheiten werden von deinem Unterbewusstsein ausgeführt. Es sind Automatismen, welche durch stetige Wiederholung entstehen.
- Der erste Schritt für Veränderung besteht im Bewusstwerden. Ohne Bewusstsein & bewusste Entscheidung - keine Veränderung.



“  
**Wenn alle Einträge  
in deiner Agenda die  
gleichen bleiben,  
dann bleibst du es  
auch.**

# Schritt 3

VERSTEHEN BEDEUTET NOCH NICHT ES ZU KÖNNEN.

Tritt in Aktion und ändere deine Gewohnheiten.

Du kennst die Macht dieses "Klickgefühls", du hast ein Ziel, ein Motiv, du hast eine Entscheidung getroffen und weißt auch schon, dass es jetzt darum geht, Verhaltensweisen zu verändern.

Mit mir an deiner Seite **sparst du enorm viel Zeit &** wirst spüren, dass ein **Wohlfühlkörper** nichts mit Quälerei zu tun hat. Wissen und Erfahrung prägen das Konzept, denn **neue Gewohnheiten im Unterbewusstsein zu verankern**, ist auch im **Alltag** mit meinen Kunden zu meiner Lieblingsdisziplin geworden.

Mir ist wichtig, dass es dir **0,0% schwer fallen** wird, du gesund & voller Energie dein Ziel erreichen wirst und das ohne Diät, qualvollen Trainingseinheiten und teuren Beautyprodukte.



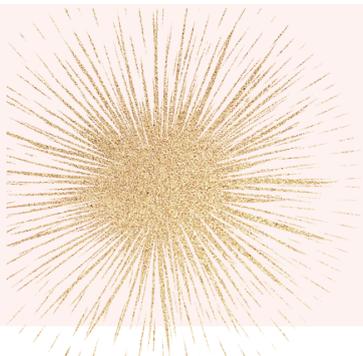
Ich verrate dir hier, dass du auf eine andere Weise, als du es gewohnt bist, trainieren wirst.



Du wirst essen müssen und erfahren warum dein Körper mit bestimmten Nährstoffen schlank & schön wird.



Du wirst einige Anti Aging & Anti Cellulite Rituale kennenlernen, die praktisch nichts kosten.



**Gut Aussehen, sich wohl fühlen im eigenen Körper und auch noch entspannt und zufrieden sind, erreichen wir nur mit Freude, Leichtigkeit, Genuss & immer wieder neuen Erfolgserlebnissen.**

# Die Blockade in deinem Kopf...

Wie zu Beginn versprochen, kommen wir jetzt noch zu deinen Bedenken



- 1** Hast du jetzt die Sorge einmal mehr mit etwas zu starten und einmal mehr damit zu scheitern?  
90% der erfolgreichen Teilnehmer im BEACHBODYFEELING hatten dieselben Gedanken wie du und das ist nun einmal der Hauptgrund, der einen davon abhält zu starten.
- 2** Oder denkst du, dass du eh keine Zeit zum Kochen hast, erst recht nicht noch anders für dich, als für deine Familie. Zudem noch regelmässig trainieren, was zeitlich kaum umsetzbar ist, ohne den Stress noch grösser zu machen. Das geht dir durch den Kopf, oder?
- 3** Oder möchtest du nicht schon wieder Geld für etwas ausgeben und hast die Nase voll vom Gefühl immer wieder sinnlos Geld aus dem Fenster zu werfen?
- 4** Oder bist du viel unterwegs und kannst eine gute Ernährungsweise gar nicht umsetzen in deinem Alltag?

Es ist richtig & wichtig, dass du dir Gedanken machst, denn du sollst niemals unüberlegte Entscheidungen treffen.

Aus irgendeinem Grund hast du bis hierher alles gelesen, ich gehe mal davon aus und das lässt mich vermuten,  
**DU MÖCHTEST VERÄNDERUNG.**

Wenn ich dich dabei begleiten darf, freue ich mich sehr, bin jederzeit auch erreichbar für dich, solltest du persönlichen Support brauchen und werde dich nicht enttäuschen!

*Lets go!*

# Anleitung

Du bist ready und willst Veränderung?

So sicherst du dir den Zugang zum lebenslangen  
Wohlfühlbody

Klicke hier unterhalb auf Link und lass dich durch das Menü  
führen:

*Hier gehts zum*

**3 WEEK**  
**BEACH BODY FEELING**

