



# HOW TO BE-COME A QUEEN GUIDE



30 Tage Happy Challenge

# INHALT

Seite 4-5  
**IN DEINEM LEBEN  
IST NOCH SO VIEL MEHR MÖGLICH!**

Seite 6-9  
**JEDE FRAU IST EINE QUEEN -  
AUCH DU!**

Seite 10-11  
**MACH DIR DEINE WELT,  
SO WIE SIE DIR GEFÄLLT**

Seite 12-17  
**TRÄUME GROSS**

Seite 18-21  
**VERLASSE DEINE KOMFORTZONE**

Seite 22-26  
**ZEIG DER WELT, WIE SCHÖN DU BIST**

Seite 27-29  
**LERNE, FÜR DEINE WERTE EINZUSTEHEN**

Seite 30-31  
**IT'S TIME TO TALK**

Seite 32-62  
**DEIN 30 TAGE CHALLENGE-PLAN**

Seite 63  
**RISE UP PRETTY ONE,  
IT'S YOUR TIME TO SHINE**

Seite 64  
**CONTACT US**

**LET'S GO,  
GIRL!**

# IN DEINEM LEBEN IST NOCH SO VIEL MEHR MÖGLICH!

Hallo liebe QUEEN,

das Leben kann so schön sein, findest du nicht auch? Aber egal, wie glücklich du bereits bist, in deinem Leben ist noch so viel mehr möglich als das, was du gerade erlebst. Lebst du zurzeit wirklich dein Leben oder ist dein Leben angepasst an Regeln und Konventionen?

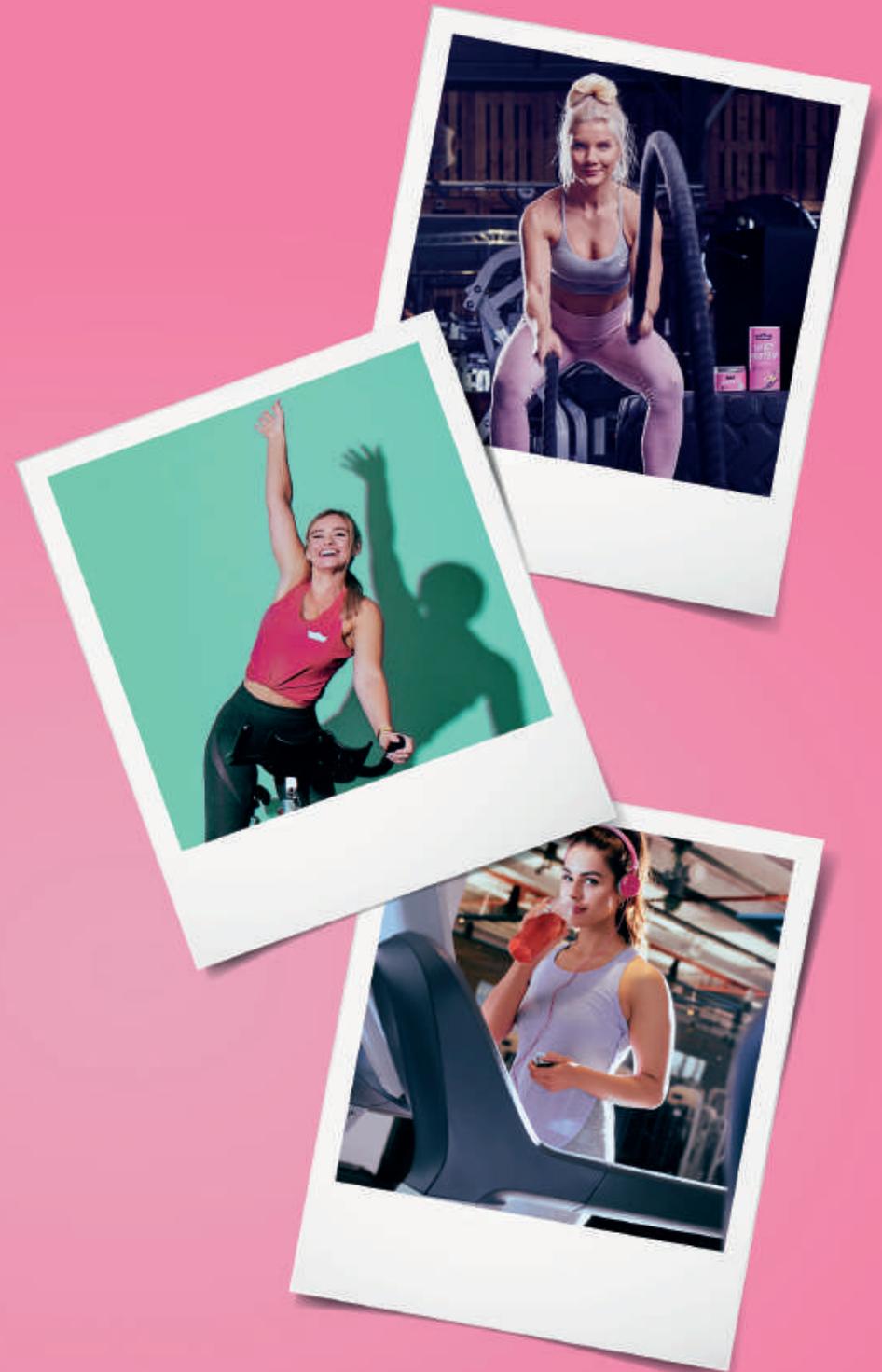
Mit diesem Guide wollen wir dich zu einer Challenge einladen und dir wertvolle Tipps mit an die Hand geben, wie du in 30 Tagen noch mehr Spaß in dein Leben bringen kannst. Wir zeigen dir, wie du öfters mal nach deinen Regeln lebst und die Komfortzone verlassen kannst. Mach weniger das, was du tun musst und mehr von dem, was dich wirklich glücklich macht. **Fang an, dein Leben zu leben – schließlich bist du eine QUEEN.**

Wir wünschen dir viel Freude mit diesem „How to become a Queen“ Guide und laden dich herzlich dazu ein, die Challenges umzusetzen und deine Erfolge/ Fortschritte in den Challenge Plänen zu dokumentieren. Du wirst sehen, wie viel Freude das macht und dass dir unsere Übungen wirklich dabei helfen werden, noch mehr über dich hinauszuwachsen.

**Das Leben ist ein Spiel – spiele nach deinen Regeln.**

Dein

**GYMQUEEN  
TEAM**



## GYMQUEEN Challenge 3:

### Fang an, zu träumen.

#### BUCKET LISTE:

Schreibe 10 Dinge auf, die du in den **NÄCHSTEN 5 JAHREN** erreicht und erlebt haben willst.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Welcher der aufgeführten Punkte ist dein größter Traum?

---

Welchen Schritt kannst du heute gehen, um den Traum umzusetzen?

---

## DAS UNTERSCHIEDET ERFOLGREICHE QUEENS VON PRINZESSINNEN

MEIN ZIEL IST ES, IN DEN NÄCHSTEN 3 MONATEN DEFINIERTE ARMMUSKELN ZU BEKOMMEN. DAFÜR MACHE ICH SEIT 2 WOCHEN FREIHANDEL-TRAINING.



**QUEENS** sind bereit, für ihren Traum ein Risiko einzugehen.

**QUEENS** halten an ihrem Ziel fest und lassen sich von nichts und niemandem beirren.

**QUEENS** glauben an sich selbst und sind bereit, für ihren Traum zu kämpfen und dranzubleiben, auch wenn die äußeren Umstände erstmal dagegensprechen.



**QUEENS** sind bereit, auch mal wenig Geld zu verdienen und keine finanzielle Sicherheit zu haben.

WENN DU DENKST, DASS ABENTEUER GEFÄHRLICH SIND, VERSUCHE ES MAL MIT ROUTINE, DIE IST TÖDLICH.



## WANN HAST DU DAS LETZTE MAL ETWAS ZUM ERSTEN MAL GEMACHT?

Es gibt im Alltag viele Möglichkeiten, die Routine zu durchbrechen. Je öfter du die Komfortzone im Alltag verlässt, desto leichter wird es dir fallen, deine Träume zu verwirklichen. **Fang an, zu üben!**

### GYMQUEEN Challenge 4:

Mach heute etwas, das du noch nie gemacht hast und schreibe hier auf, wie du dich dabei gefühlt hast.



1 Besuche einen Ort, an dem du noch nie gewesen bist

2 Geh barfuß spazieren

3 Probiere eine neue, ungewöhnliche Sportart, wie z.B. Kickboxen oder Jumping Fitness aus und setze einen Endorphin-Cocktail frei

5 Mach deine Lieblingsplaylist an und tanze im Regen

4 Nimm mal eine andere Route als sonst.

8 Dusche morgens einmal von Anfang an eiskalt

7 Trage ein Kleidungsstück, das überhaupt nicht deinem Stil entspricht

6 Spring mit Klamotten in einen kalten See

STRONG IS THE NEW BEAUTIFUL!

TAG  
02

Was habe ich heute alles geschafft? Worin war ich erfolgreich?

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Was hat mich heute zum Lächeln gebracht?

Wer hat mich heute inspiriert und unterstützt?

Wen habe ich heute inspiriert und unterstützt?

Wie habe ich heute die Komfortzone verlassen?

Was habe ich heute für meine Körper, meine Gesundheit und mein Wohlbefinden getan?

Erinnerung: Das ist mein wichtigstes Ziel das ich erreichen will!

Welchen kleinen Schritt habe ich heute für mein Ziel gemacht?

Was hat mein Leben heute bunter gemacht?

TAG  
03

Was habe ich heute alles geschafft? Worin war ich erfolgreich?

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

Was hat mich heute zum Lächeln gebracht?

Wer hat mich heute inspiriert und unterstützt?

Wen habe ich heute inspiriert und unterstützt?

Wie habe ich heute die Komfortzone verlassen?

Was habe ich heute für meine Körper, meine Gesundheit und mein Wohlbefinden getan?

Erinnerung: Das ist mein wichtigstes Ziel das ich erreichen will!

Welchen kleinen Schritt habe ich heute für mein Ziel gemacht?

Was hat mein Leben heute bunter gemacht?