



bernadette  
BRUCKNER

#sersóloyo

50 sombras de

AHA!

Ser sólo yo.

no importa lo que pase.

nada más importa.

# AHA!

El libro de VALENTÍA para el  
pensamiento impulsivo  
de Bernadette  
¡Para Ti!

Maestra Bernadette Bruckner (Ed.)

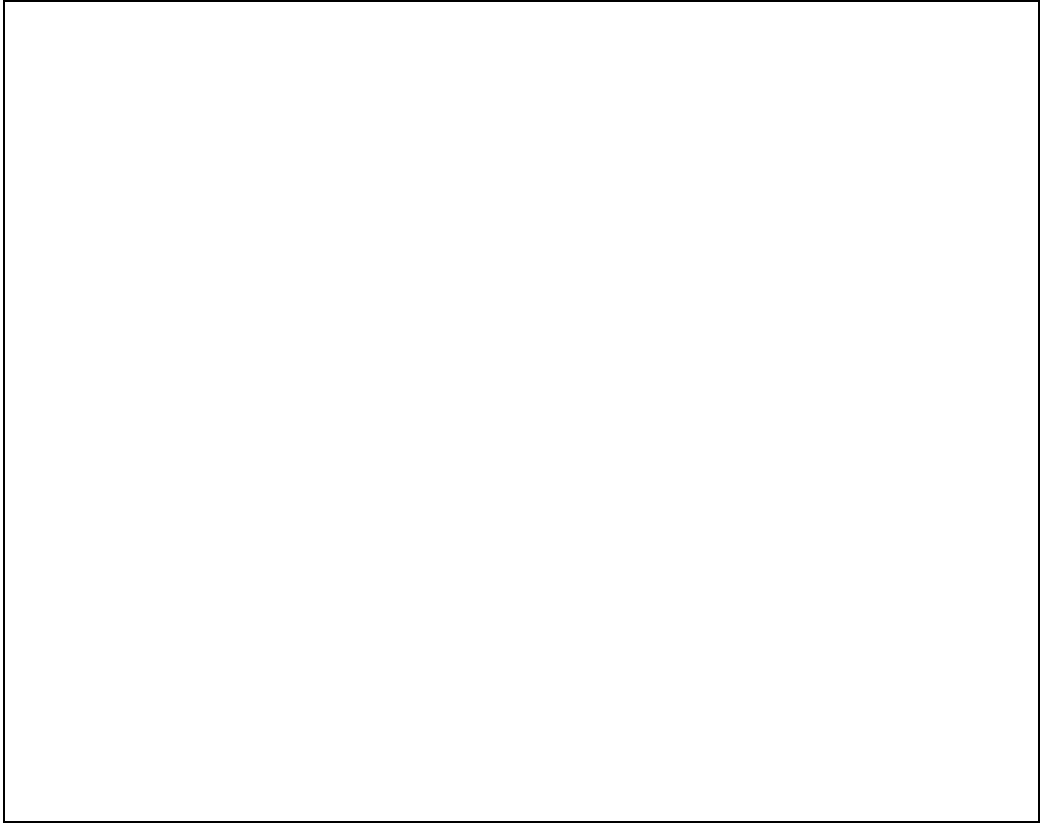
¡Para Ti y Tus momentos de AHA!

¿Realmente crees Tú que lo que percibiste hoy  
es verdad, correcto o real?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a person to write their response to the question above. The box is completely blank and occupies the lower two-thirds of the page.

АНА!

¿Quién eres TÚ sin Tus Pensamientos?



# ¡Mis VIVEncias de AHA de hoy!

1. ....

2. ....

3. ....

Otra vez...

**AHA!**



¿Qué es la Fe para ti? ¿Cómo se siente Tu Fe sobre algo/alguien? ¿Dónde lo sientes?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a person to write their response to the questions above. The box is completely blank and occupies the lower two-thirds of the page.

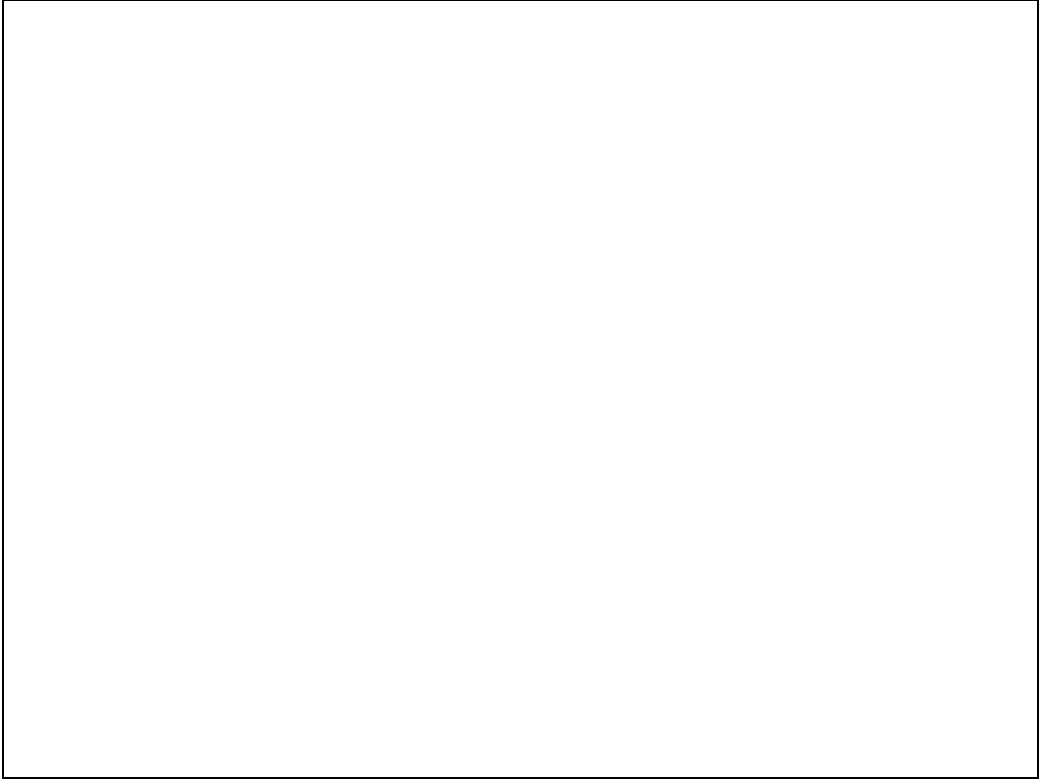
A

H

A

¿Qué TE hace sorprenderte?

¿Qué TE hace decir AHA!?



**!AHA**

¡Escrito al revés!

# ¡Mis VIVEncias de AHA de hoy!

4.....

5.....

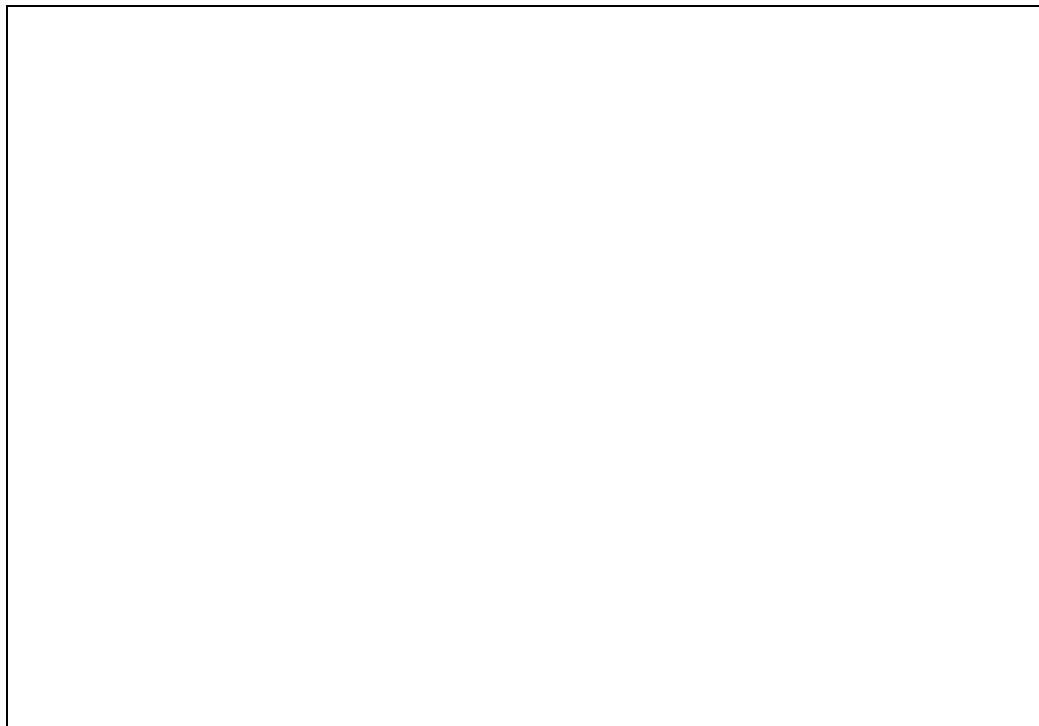
6.....

A

H

A

¿Cómo te ves DESPUÉS de una vivencia de AHA?  
¡Dibújalo!

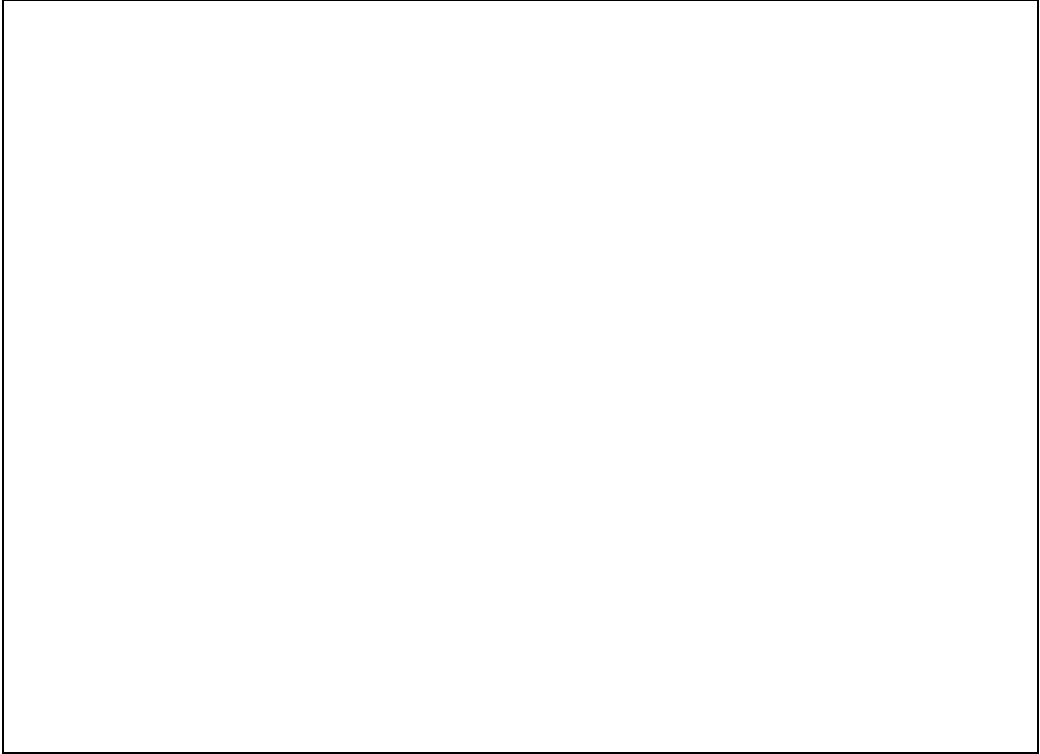


OOHHHHH

AHA!



¿Qué significa... MIEDO... para ti?  
¿A qué le temes? ¿A qué no?



¿Qué es el VALOR para Ti?  
¿Dónde Tú has sido VALIENTE?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a person to write their answers to the questions above. The box is completely blank and occupies the lower two-thirds of the page.

# ¡Mis VIVEncias de AHA de hoy!

7.....

8.....

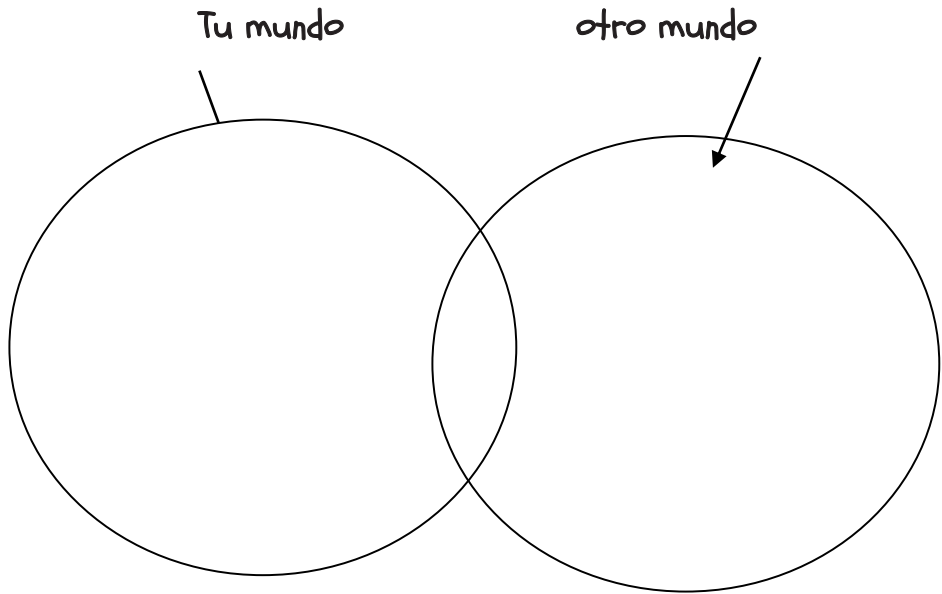
9.....

¿Qué palabras Te vienen a la mente con las letras?

A

H

A



¿Qué Os hace diferentes?

¿Qué Os une?

¿Qué Os inspira?

!AHA

¡Escrito al revés!

¡IIIIIIIIII Bonito!

¿Qué Te hace sorprenderte?  
¿Qué Te hace decir AHA!?



SIIII...



AHA!

¿Qué es la Fe para ti? ¿Cómo se siente Tu Fe sobre algo/alguien? ¿Dónde Tú lo sientes?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a person to write their response to the questions above. The box is completely blank and occupies the lower two-thirds of the page.

# ¡Mis VIVEncias de AHA de hoy!

10.

.....

11.

.....

12.

.....

# AHA!

El Libro de Valentía para el  
pensamiento impulsivo  
de Bernadette

¡Para Ti!



## Mag.a **BERNADETTE BRUCKNER**

- Administradora de salud intuitiva y holística
- Entrenadora diplomada de nutrición y deportes
- Oradora internacional y autora de múltiples bestsellers, editora de la serie de libros de primeros auxilios
- Fundador de la obra de nutrición ORINATION® – n(fl)ourish soul.mind.body.
- Desarrolló su propio entrenamiento y la terapia „iMM® - intuitive mentoring method “ con „Coaching-to-go®“ y „4 Fragen-Methode® “

Numerosos cursos de formación y perfeccionamiento con instructores de primer nivel internacional, como Richard Bandler, Robert Dilts, Roy M. Martina, Mark Anastasi y Clinton Swaine.

Internacionalmente activa como mentora de la salud holística, la nutrición y la energía mental, con métodos inusualmente innovadores y centrada en la promoción de la salud holística/resiliencia.

Curso en la Escuela Superior de "Gestión de la Salud en el Turismo". Estudios de doctorado internacional e investigación en el campo de la comunicación de la salud y lingüística con énfasis en la psicolingüística combinada con la salud pública y la economía de la salud. Desarrollo de un sistema de salud propio para el mañana. Nominada para el premio PNL de investigación.

WEB: [www.bernadettebruckner.com](http://www.bernadettebruckner.com)  
[www.orinition.com](http://www.orinition.com)

Foto: peoplepictures

# Traductora



Aicha Teresa Mahgoub Acevedo

Nacida en Málaga (España) en 1992. Estudió Traducción e Interpretación en la Universidad de Málaga.

Actualmente vive en Viena (Austria) donde estudia el Máster de Traducción e Interpretación.

# Pie de imprenta

## Responsable del contenido

Maestra Bernadette Bruckner

Kirchenplatz 31/1

4643 Pettenbach

Teléfono: 0043 680 1306 752

Web: [www.bernadettebruckner.com](http://www.bernadettebruckner.com)

[Correo: ana@orinition.com](mailto:ana@orinition.com)

© 2020 Maestra Bernadette Bruckner (Ed.)

Diseño de la portada: Bernadette Bruckner

Diseño del logo inside|out: Monika Stern, SternlosCreativ

Diseño del logo Bruckner: Goldjungen

Deja que tu luz brille.  
De dentro|fuera.

Deja que tu conocimiento salga de ti.  
De dentro|fuera.

Tú eres tú!

*Tu AHA! Es tu momento AHA!*

AHA para MÁS!



Más sobre mi serie de videos "50 sombras de AHA"  
en youtube (alemán / inglés):

<https://bit.ly/2UPXi3B>





bernadette  
BRUCKNER

#sersóloyo

50 sombras de

AHA!

Ser sólo yo.

no importa lo que pase.

nada más importa.