

# 啊哈!

一本帮助您启发日常生活灵感的  
勇敢之书

作者 **Bernadette**

献给您!

**Mag.a Bernadette Bruckner (Hrsg.)**

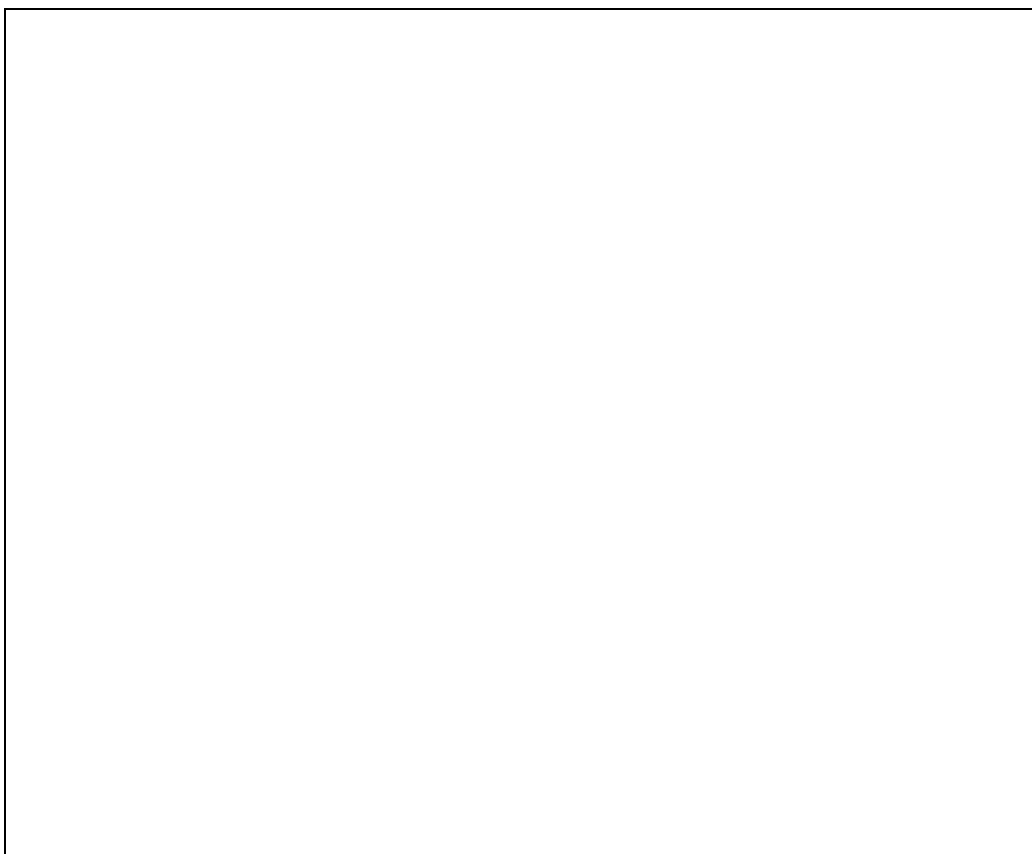
献给您和您的啊哈时刻

您相信今天您看到的所有事物都是正确的  
吗？ 正确的或是真实的？



啊哈!

没有属于自己想法的存在你又会是谁呢？



# 今天的啊哈冒险旅程!

1. ....  
.....

2. ....  
.....

3. ....  
.....

再一次...

啊哈!

您自身的信念是什么? 您对其他事物或其他人的信念又是如何? 你是从何处感觉到此信念的?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the questions above. The box is centered horizontally and occupies a significant portion of the page's vertical space.



啊

哈

是什么事引导您去思考？

是什么事让你有啊哈的灵感启发？

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answers to the questions above. The box is centered horizontally and occupies a significant portion of the page's vertical space.

! 哈啊

# 今天的啊哈冒险旅程!

4. ....  
.....

5. ....  
.....

6. ....  
.....

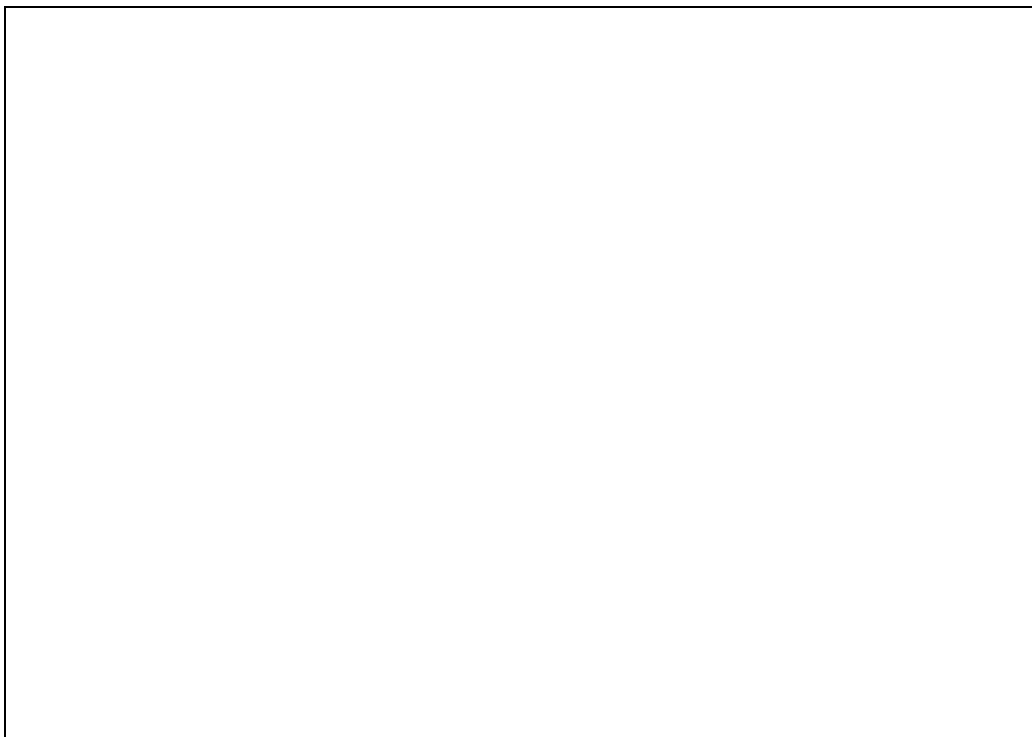
啊

哈

!

有了啊哈灵感启发后的您会变成什么样子?

请将有啊哈灵感的自己画出来!

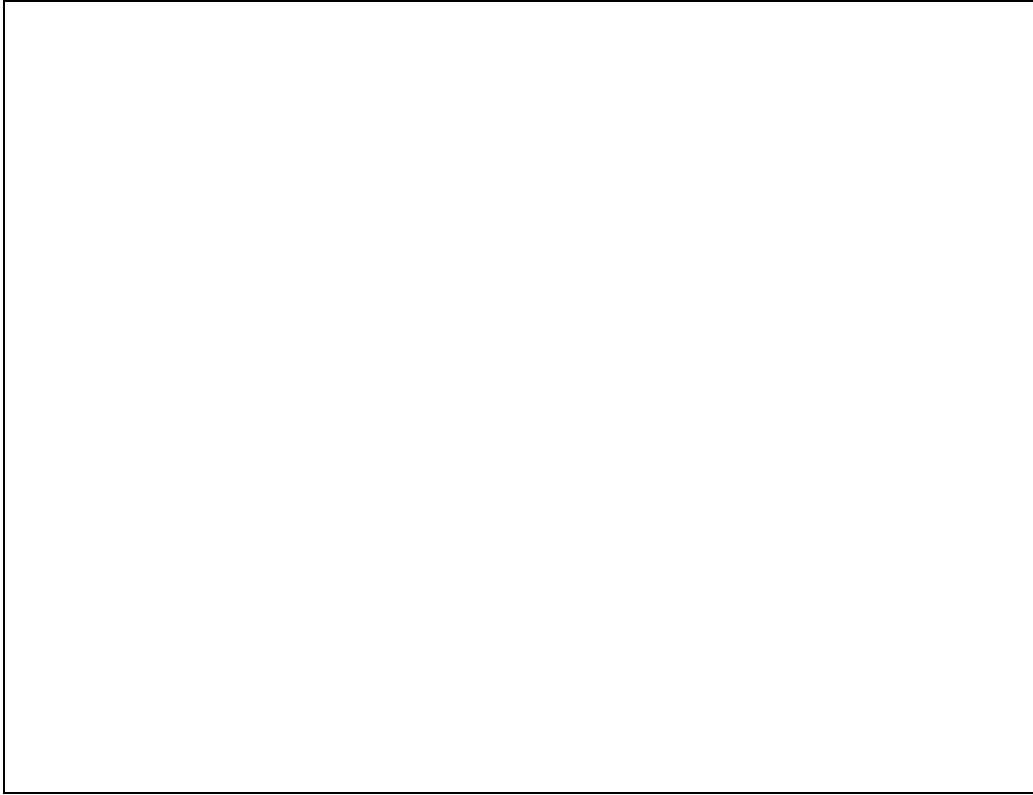


喔喔喔

啊哈!

恐惧对您的生活意味着什么？

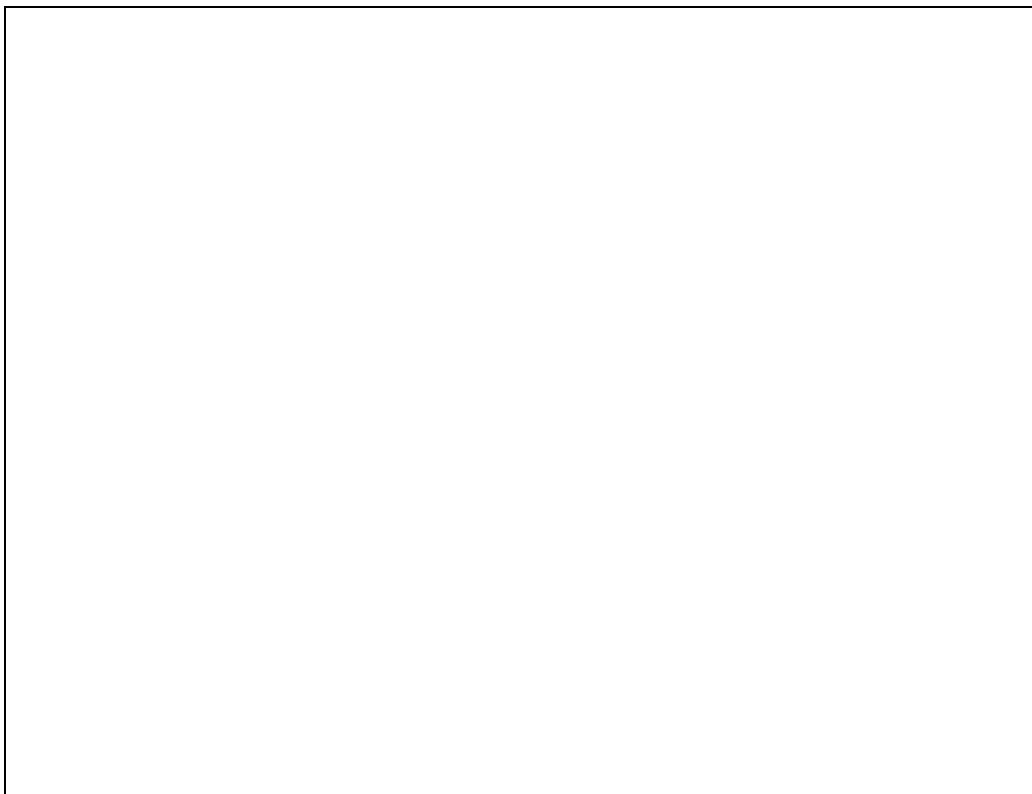
您在害怕什么？又不害怕什么？

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their responses to the questions above. The box is centered horizontally and occupies a significant portion of the page's vertical space.



勇气对您的生活意味着什么？

您曾经义无反顾勇敢的完成过哪些事情？

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their responses to the questions above. The box is centered horizontally and occupies a significant portion of the page's vertical space.

# 今天的啊哈冒险旅程!

7. ....  
.....

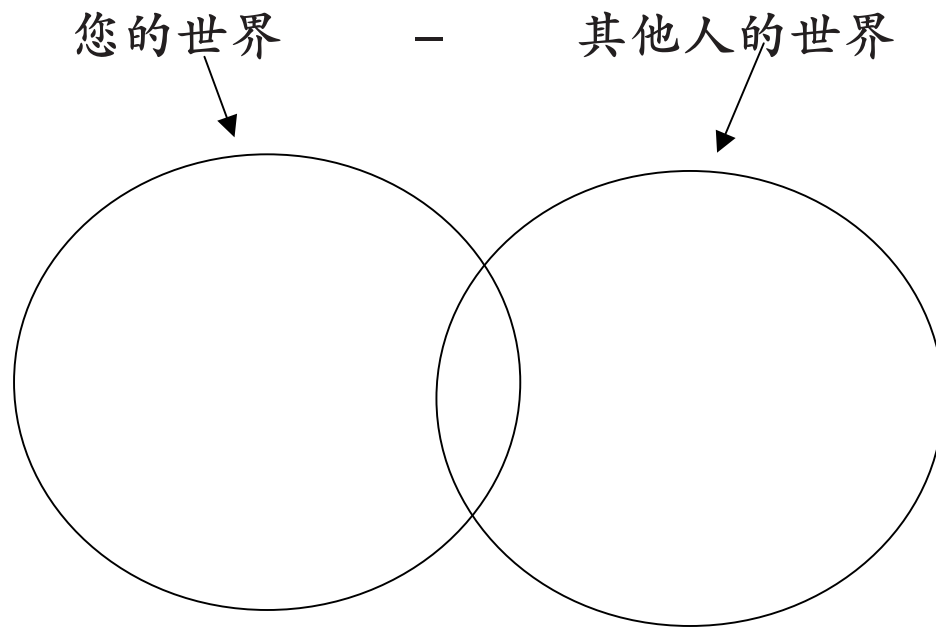
8. ....  
.....

9. ....  
.....

当您看到啊哈这个词汇时,您心里的感觉和想法是什么?

啊

哈



是什么让您与众不同?

是什么在连接着您与其他人的世界?

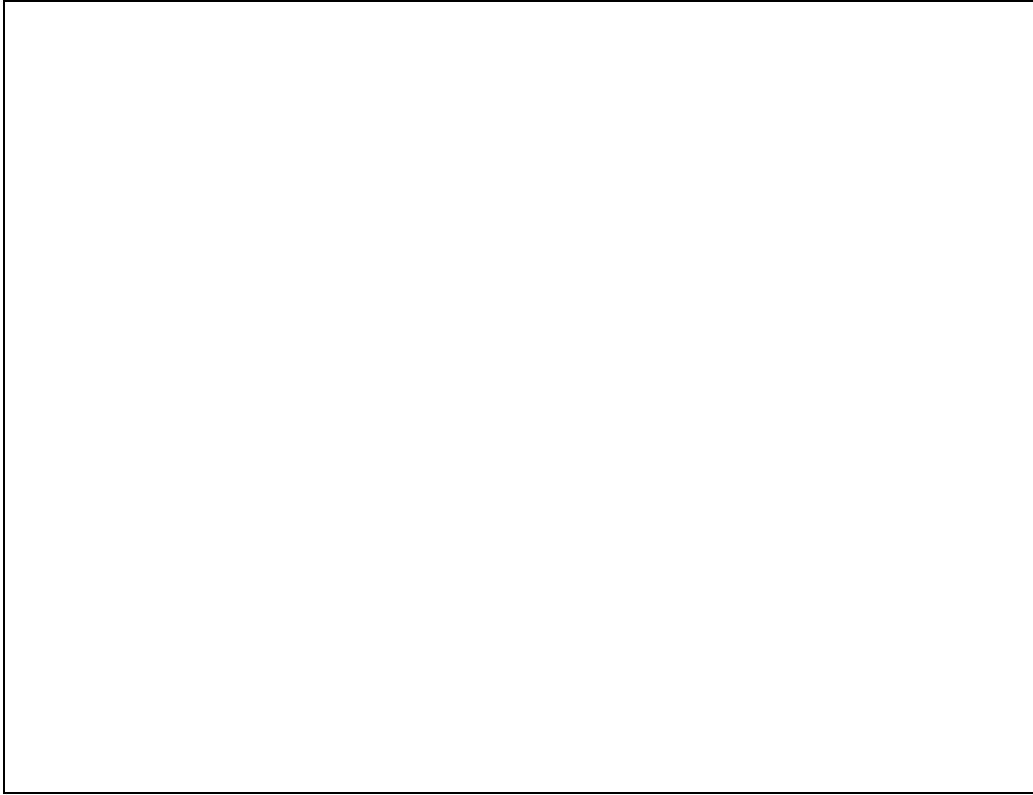
是什么激发着您的日常生活灵感?

!哈哈

是的!超棒的!

是什么事引导您去思考?

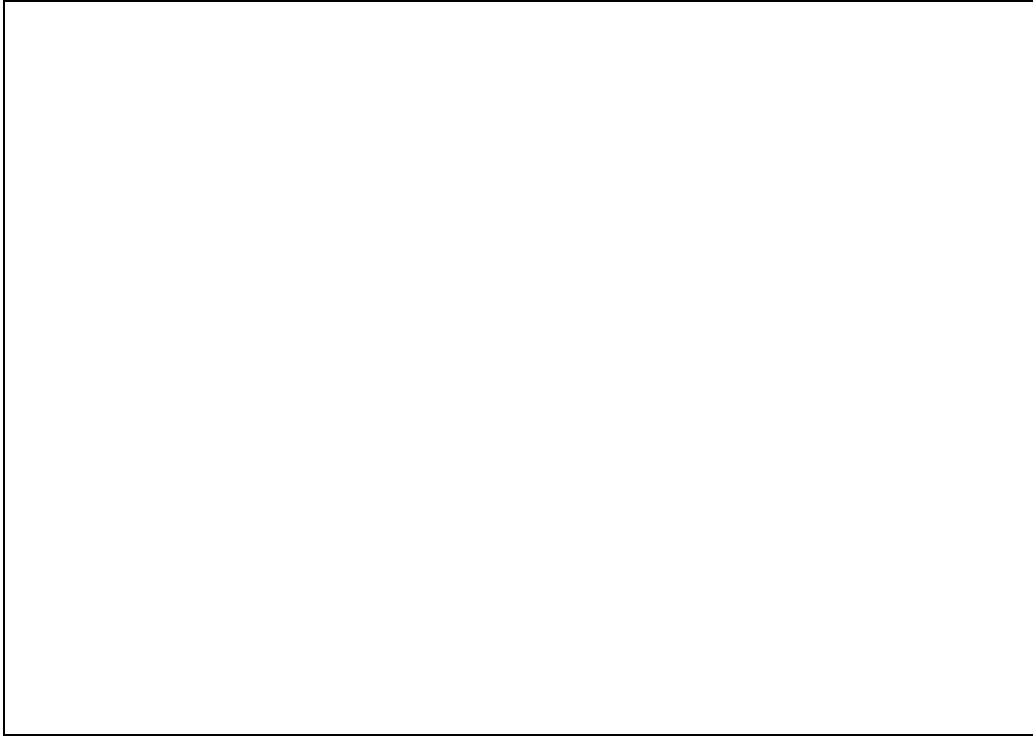
是什么事让你有啊哈的灵感启发?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answers to the questions above. The box is currently blank.

耶耶耶...

哈哈!

您自身的信念是什么? 您对其他事物或其他人的信念又是如何? 你是从何处感觉到此信念的?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the questions above. The box is centered horizontally and occupies a significant portion of the page's vertical space.



# 今天的啊哈冒险旅程!

**10.** .....  
.....

**11.** .....  
.....

**12.** .....  
.....

# 啊哈!

一本帮助您启发日常生活灵感的  
勇敢之书

作者 **Bernadette**

献给您!



## Mag.a **BERNADETTE BRUCKNER**

- 身心灵健康咨询经理人
- 营养证照导师和运动热爱者
- 国际演讲者和畅销书合著者，急救书系列出版商
- 营养概念经营创始人  
ORINATION® - n(fl)ourish soul,mind,body.
- 自我训练发展与 iMM 治疗方法规划咨商师  
iMM® - intuitive mentoring method with  
“Coaching-to-go®” and “4 question-method®”

与理查德·班德勒 (Richard Bandler) , 罗伯特·迪尔茨 (Robert Dilts) , 罗伊·M·马丁纳 (Roy M.Martina) , 马克·阿纳斯塔西 (Mark Anastasi) 和克林顿·斯威恩 (Clinton Swaine) 等国际顶级培训师合作开发了许多培训教育课程。

作为整体健康, 营养和心灵能量的导师, 以非同寻常的创新方法在国际上活跃, 并专注于整体健康促进/复原力。

FH 学位课程“健康管理旅游业”。在卫生传播/语言学方面的国际博士学位研究, 重心研究是心理语言学与公共卫生和卫生经济学的结合。为未来开发自己的健康系统。为 NLP 研究奖提名者。

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

Foto: peoplepictures

# 出版发行

负责人

Mag.a Bernadette Bruckner

Kirchenplatz 31/1

4643 Pettenbach

电话: 0043 680 1306 752

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

电子邮件: [ana@orinition.com](mailto:ana@orinition.com)

© 2020 Mag.a Bernadette Bruckner (发行人)

封面设计: Bernadette Bruckner

标志设计 inside|out: Monika Stern, SternlosCreativ

标志设计 Bruckner: Goldjungen

让您从内到外光芒闪耀!

让您从内到外通文达艺!

您是您!

属于您的啊哈!

属于您的啊哈时刻!

更多的啊哈体验!

您可以在 YouTube 上找到有关我的视频系列“ AHA  
的 50 种阴影” 的更多信息: <https://bit.ly/2UPXi3B>

