

Resilienz-Diät Programm: Stufenweise zu einem gesunden und erfüllten Leben

Willkommen zum innovativen Resilienz-Diät-Programm, das Frauen auf ihrem Weg zu einem gesunden und erfüllten Leben begleitet. Dieses Programm ist in drei Schritten aufgebaut, die Sie durch die Grundlagen der Selbstwahrnehmung, die Vertiefung und das Rollenbewusstsein sowie die langfristige Selbstentwicklung führen.

Das Programm ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen in verschiedenen Lebensphasen ausgerichtet, insbesondere unter Berücksichtigung hormoneller Veränderungen und gesundheitlicher Herausforderungen.

 **NADINE** BOKAREV





Resilienz **Schritt 1:** Grundlagen der Selbstwahrnehmung und - regulierung

■ Ziele gesund setzen und erreichen

Verstehen, warum wir uns oft zu viel vornehmen und wie wir realistische, stressfreie Ziele setzen können, besonders in Phasen äußerer und persönlicher Veränderungen oder gesundheitlicher Herausforderungen.

■ Körperbewusstsein entwickeln

Die Beziehung zum eigenen weiblichen Körper vor allem in Zeiten von Veränderungen, wie Schwangerschaft, Über-Untergewicht oder Wechseljahren, wiederherstellen und stärken.

■ Gesunder Umgang mit Gefühlen

Erlernen von Techniken zum Umgang mit belastenden Emotionen und Gedanken wie Ängste, Zweifel, Sorgen und Druck. Die auch durch körperliche Veränderungen, Lebensumstände oder gesundheitliche Aspekte verstärkt werden.

Resilienz **Schritt 2**: Vertiefung, Rollenbewusstsein und Beziehungsführung

Rollenklarheit entwickeln

Verständnis und Bewusstesein für sich selbst in den den verschiedenen Lebensrollen als Frau, Mutter, Berufstätigen usw., insbesondere unter dem Einfluss der äußeren oder persönlichen Veränderungen.

Verhaltensmuster erkennen und verändern

Erkennen und Ändern von Verhaltensmustern, die in der Beziehung zu sich selbst und Anderen den Druck , Stress oder Disharmonie verursachen. Wertschätzende Kommunikation mit sich selbst und Mitmenschen integrieren.

Mental Load erkennen und bearbeiten

Ursachen für emotionale Belastungen und Überforderungen erkennen. Bewusstheit für die persönlichen Grenzen entwickeln und diese schützen. Verbindung mit Gesundheitszuständen erkennen.

Resilienz **Schritt 3:** Langfristige Selbstentwicklung, Energiemanagement und Selbstwirksamkeit



Bedürfnisse erkennen und befriedigen

Entwicklung von Strategien, um gesundheitliche, persönliche und emotionale Bedürfnisse im Alltag zu erkennen und aktiv zu befriedigen.



Energieräuber identifizieren

Techniken zur Erhaltung und Steigerung des Energielevels über den Tag, besonders wichtig für Frauen, die mit chronischen Zuständen oder Erschöpfung kämpfen.



Selbstwert und Selbstbewusstsein steigern

Methoden zur Stärkung des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins, essentiell für Frauen, die mehr von ihrem Leben erwarten.





1:1 Begleitung und Gruppenbegleitung

1:1 Begleitung

In der Einzelbegleitung können die Teilnehmerinnen individuell und intensiv an ihren spezifischen Herausforderungen arbeiten. Diese persönliche Betreuung ermöglicht es, auf die individuellen Bedürfnisse der Frauen einzugehen, sei es in Bezug auf emotionale Belastungen, berufliche oder private Krisen, Übergewicht oder psychosomatische Beschwerden.

Gruppenbegleitung

Frauen können auch in Gruppen an der Resilienz-Diät teilnehmen. In diesem Setting profitieren sie vom Austausch und der Unterstützung durch andere Teilnehmerinnen, die ähnliche Herausforderungen meistern möchten. Gruppenbegleitung ist besonders wertvoll, da sie Zusammenhalt und gemeinschaftliches Lernen fördert.

Flexibilität für finanzielle Einschränkungen

Für Frauen, die sich die persönliche Unterstützung finanziell nicht leisten können, kann die Methode auch als Selbstlerntraining angeboten werden. Die Teilnehmerinnen erhalten Zugang zu allen notwendigen Materialien und Übungen, um die Methode in ihrem eigenen Tempo und ohne persönliche Betreuung durchzuführen. Dies bietet eine zugängliche Option, um dennoch von den Inhalten der Resilienz-Diät zu profitieren.

Programmablauf und 1:1 Persönliche Begleitung

1

Dauer und Format

3 bis 6 Monate, persönliche Begleitung durch Nadine Bokarev, inklusive 12 Sitzungen via Zoom/Teams oder Offline, die jeweils 1,5 bis 2 Stunden dauern.

2

Frequenz und Support

Persönliche Begleitung findet wöchentlich oder alle 14 Tage statt, schneller Support via WhatsApp oder E-Mail, Telefonate zwischen den Sitzungen.

3

Zugang und Materialien

Vollzugriff auf die digitale Lernplattform und alle Inhalte des Programms, Bereitstellung aller notwendigen Unterlagen.

4

Investition

5.900 Euro





Gruppenbegleitung und Preisgestaltung

Gruppenbegleitung

Gleiche Inhalte wie das 1:1 Programm, jedoch in einem Gruppenformat über Zoom.
Kosten: 2.900 Euro.
(Ohne Telefonsupport)

Selbstlernversion

Zugang zum digitalen Programm für 499 Euro.

Flexible Zahlungsoptionen

Ratenzahlung möglich zur Erleichterung der Teilnahme.



Ihre Reise zur **Resilienz** beginnt hier

1

Anmeldung

Vereinbaren Sie das unverbindliche Erstgespräch.

2

Persönliches Treffen

Besprechen Sie Ihre Situation und entwickeln Sie einen maßgeschneiderten Plan.

3

Wöchentliche Sitzungen

Vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten und stärken Sie in Resilienz.

4

Langfristige Veränderung

Erleben Sie ein erfülltes und gesundes Leben.

Ihr Weg zu einem **erfüllten** **Leben**

Das Resilienz-Diät-Programm bietet Ihnen die Tools und Unterstützung, die Sie brauchen, um Ihr Leben zu transformieren. Von der Selbstwahrnehmung bis zur langfristigen Selbstentwicklung, begleiten ich Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden und erfüllten Leben.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Resilienz zu stärken und Ihr Potenzial zu entfalten. Melden Sie sich noch heute an und machen Sie den ersten Schritt in Richtung eines gesundes, ausgeglichenen und erfüllten Lebens.





Ihre **Nadine Bokarev**

Frauenstarkmacherin und Resilienz-Expertin für Frauen

Telefon und WhatsApp: +49 179 749 499 7

E-Mail: kontakt@nadinebokarev.com