

## Glow-up Challenge

# 2025

## Workbook

Mach das kommende Jahr  
zu DEINEM – und  
manifestiere das Leben,  
das du wirklich willst!

# Glow-up Challenge

# 2025

*Mach das kommende Jahr zu DEINEM – und manifestiere das Leben, das du wirklich willst!*

So schön, dass du bei meiner Glow Up Challenge dabei bist. Das zeigt mir, dass du zu den Menschen gehörst, die bereit sind, wirklich für sich und ihr Traumleben loszugehen!

Ich freue mich unglaublich auf die 4 intensiven Tage mit dir!

*Let's create some magic*



Ganz egal, ob du dich schon länger mit den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Selbstverwirklichung und Manifestation beschäftigst oder ob es totales Neuland für dich ist: Ich verspreche dir, dass du hier richtig viel Wertvolles für dich mitnehmen können wirst.



# Glow-up Challenge

# 2025

## Die LIVE-Challenge, die deine Neujahrsvorsätze endlich wahr werden lässt

Dieser Workshop ist gleichzeitig ein Start in eine Reise zu deinem neuen Ich. Eine Reise, die dich dazu einlädt, in die Magie deiner Träume einzutauchen und sie in Wirklichkeit zu verwandeln. Hier geht es nicht nur um oberflächliche Veränderungen, sondern um eine tiefgreifende Transformation, die alle Aspekte deines Lebens berührt.

Wir werden uns gemeinsam auf eine Entdeckungsreise begeben, die dich dazu ermutigt, deine Ausstrahlung zu stärken, mehr Selbstvertrauen aufzubauen und eine tiefe Liebe zu deinem eigenen Körper zu entwickeln.

Diese exklusive Challenge ist darauf ausgerichtet, dich zu inspirieren, zu reflektieren und vor allem, deine Träume zu manifestieren. Denn du bist die Schöpferin deiner eigenen Realität. Dein Traumleben wartet darauf, von dir geschaffen zu werden, und unsere gemeinsame Zeit ist der Schlüssel zu diesem kraftvollen Prozess.

Bereit für die Reise? Lass uns gemeinsam beginnen!

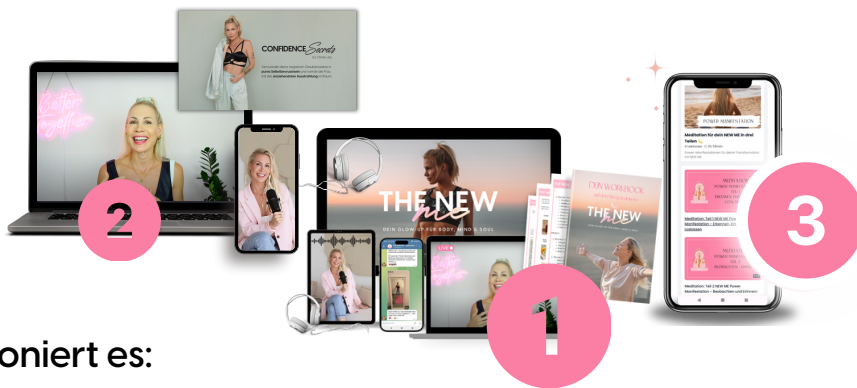
# Glow-up Challenge

# 2025

Gibts hier etwa auch noch etwas zu gewinnen? :D  
YEEESSS!!

## Gewinnspiel

MACH MIT UND GEWINNE  
EINEN PLATZ IN MEINEM GRUPPENCOACHING THE NEW ME



So funktioniert es:

- 1 Folge mir auf Instagram [@chrissi\\_joy](https://www.instagram.com/chrissi_joy)
- 2 Teile deine Erkenntnisse aus dem Workshop nach jedem Tag auf Instagram
- 3 Tagge mich, damit ich es sehe.

Mein Team sammelt alle auf Instagram geteilten Erkenntnisse und Aha-Momente und packt sie in den Lostopf.

Am Mittwoch den 01.01.2025 werde ich LIVE im Workshop die glücklichen Gewinnerinnen bekanntgeben.

# Glow-up Challenge

# 2025

# GLOW Up.

Ein „Glow Up“ ist weit mehr als ein äußerliches Makeover. Es ist eine ganzheitliche Transformation, die innen beginnt und nach außen strahlt.

## **Innerlich:**

Du wirst dir deiner selbst bewusst und entwickelst eine kraftvolle innere Stärke.

Du lässt alte, limitierende Glaubenssätze los und baust ein positives, unterstützendes Mindset auf.

Du findest eine tiefe Verbindung zu deinem wahren Selbst, deinem „New Me“.

## **Äußerlich:**

Du fühlst dich energiegeladen, strahlst Selbstbewusstsein aus und übernimmst die Kontrolle über deinen Körper.

Du triffst gesündere Entscheidungen für dich und deinen Lebensstil.

Dein Aussehen wird zur Reflexion deines inneren Wachstums: Klarheit, Freude und Leichtigkeit.

# Glow-up Challenge

# 2025

*Was ist dein Ziel für 2025?*

Warum hast du dich hier angemeldet?

Orientiere dich hier gerne an der SMART-Formel

- S** Spezifisch
- M** Messbar
- A** Attraktiv (oder Akzeptiert)
- R** Realistisch
- T** Terminiert

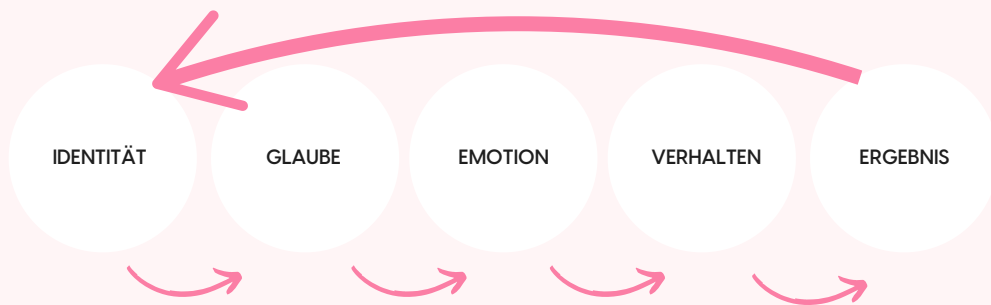
## Glow-up Challenge

# 2025

Die wenigsten Menschen erreichen ihre Ziele – tatsächlich schaffen es laut Studien weniger als 10 % aller Menschen, ihre Vorsätze und Ziele langfristig umzusetzen. Warum ist das so? Weil wir unsere Realität nicht mit dem manifestieren, was wir uns wünschen, sondern mit dem, wer wir SIND.

Deine Identität – das, was du über dich glaubst und wie du dich selbst siehst – bestimmt deinen Glauben, deine Emotionen, dein Verhalten und letztendlich die Ergebnisse in deinem Leben. Wenn du wirklich etwas verändern willst, musst du nicht nur ein Ziel haben, sondern zu der Person werden, die dieses Ziel erreicht.

### Die Manifestations-Kette



Wenn du deine Identität veränderst, veränderst du automatisch deinen Glauben, deine Gefühle und deine Handlungen – und damit erschaffst du genau die Ergebnisse, die du dir wünschst

### *Manifestations-Blockaden*

- Programmierungen im Unterbewusstsein
- Ängste
- Glaubenssätze
- Retikuläres Aktivierungssystem
- Selbstsabotage
- Komfortzonenfallen

Solange du an alten Mustern und Limitierungen festhältst, wird es schwer, deine Ziele zu erreichen – aber sobald du diese Blockaden löst, öffnet sich der Weg für dein New Me.

*Was denkst du, hat dich bisher am meisten zurück gehalten?*

Analysiere mögliche Hindernisse, die dich daran gehindert haben, deine Ziele zu erreichen.

„Veränderung beginnt in dem Moment, in dem du den Mut hast, das Alte loszulassen.“



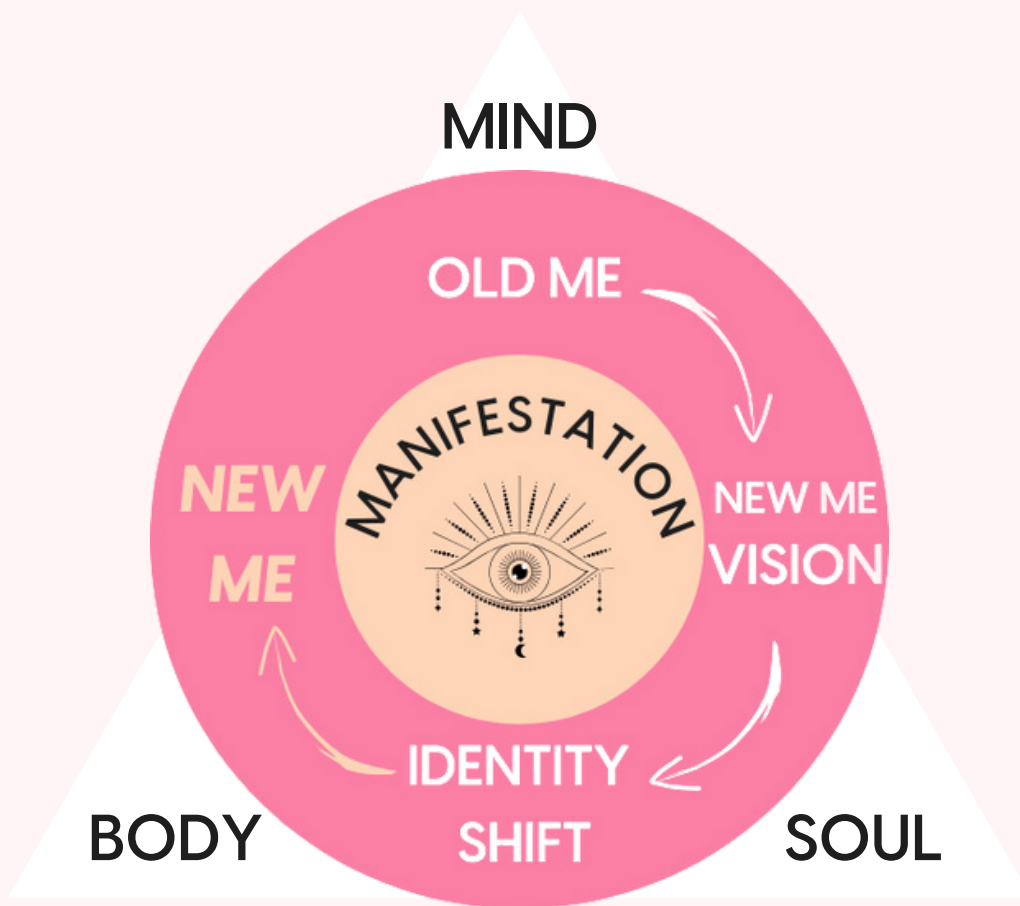
# Glow-up Challenge

# 2025



*“Die wahre Transformation beginnt von Innen heraus. Wenn wir unser Bewusstsein erweitern, unsere Glaubenssätze transformieren und unser Herz öffnen, wird unser äußeres Selbst in Einklang mit unserer inneren Essenz strahlen.”*

Chrissi-Joy



## Glow-up Challenge

# 2025

*„Wo stehst du JETZT gerade (dein aktuelles Ich bzw OLD ME)?“*



*Welche Emotionen verbindest du mit deinem jetzigen Zustand?*

Angst, Frustration, Unsicherheit oder Hoffnung? Sei ehrlich zu dir selbst.



„Was du denkst, wirst du. Was du fühlst, ziehst du an.

Was du dir vorstellst, erschaffst du.“ – Buddh

# Glow-up Challenge

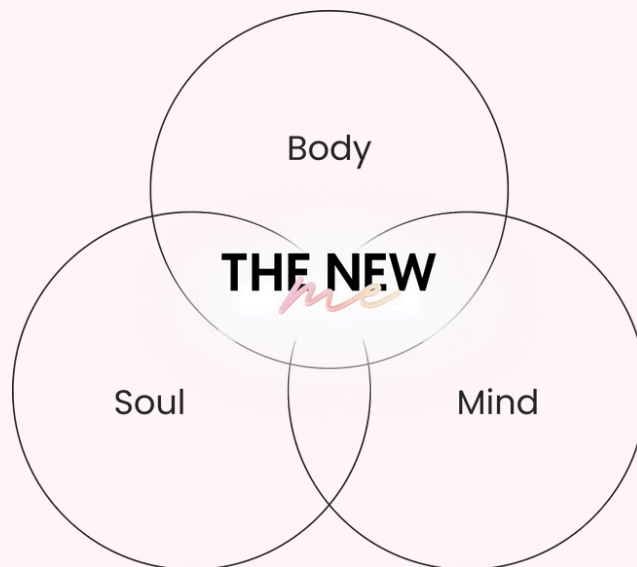
# 2025

## Traumkörper, Selbstvertrauen & Leichtigkeit

*Was bedeutet es für dich, deinen Traumkörper zu haben?*

Wie fühlst du dich, wenn du dich absolut wohl und sicher in deinem Körper fühlst? Wie fühlt es sich an in Liebe mit deinem Körper zu sein?

Wie schön, sexy, selbstbewusst fühlst du dich?

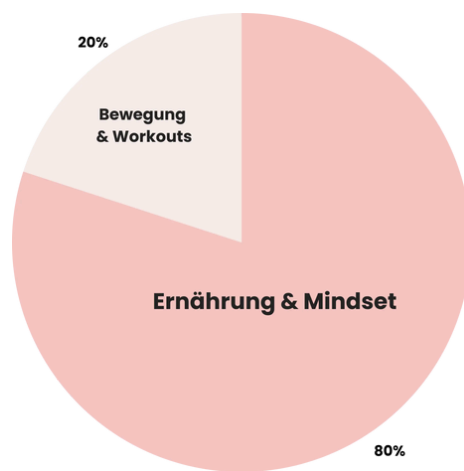


# Glow-up Challenge

# 2025

Die meisten denken bei einer Body Transformation an strenge Diäten und exzessiven Sport – doch bei The New Me erreichen wir nachhaltige Ergebnisse durch Manifestation: 80 % über Ernährung und Mindset, und nur 20 % durch gezielte Bewegung.

## Meine Philosophie bei The New Me



## Alter Weg vs. NEW ME Lifestyle

Einseitige Herangehensweise	Ganzheitlicher Ansatz: Body, Mind & Soul Methode
Schnelle Lösung, die zum Scheitern verurteilt ist	Weg, der wirklich passt & sich richtig anfühlt
Vergleich mit dem Leben anderer	Beginn, das eigene Traumleben zu kreieren
Gefangen in negativer Gedanken- / Gefühlsspirale	Wissen, um sich immer wieder richtig auszurichten
Perspektive: Opferrolle	Perspektive: Manifestations-/Schöpferrolle
Suchen von Ausreden im Außen	Finden von Lösungen im Innen

# Glow-up Challenge

# 2025

## Was bedeutet der Identity Shift?

Ein Identity Shift bedeutet, dass du nicht nur dein Verhalten änderst, sondern dein Selbstbild transformierst. Anstatt dich nur auf kurzfristige Ziele zu konzentrieren, wirst du zu der Person, die diese Ziele ganz selbstverständlich erreicht. Dein New Me entsteht nicht durch Willenskraft allein, sondern durch eine neue Identität, die du bewusst gestaltest und lebst.

## IDENTITY SHIFT

Neu-Programmierung von Innen heraus

1. Vision

2. Emotionen / Gefühle

3. Bewusstes Handeln

4. Limitierungen auflösen

5. Vorbild / Mentor

6. Umfeld/Community

7. Vertrauen & Loslassen

Glow-up Challenge

2025

DO IT  
FOR  
YOUR  
FUTURE SELF.



# Glow-up Challenge

# 2025

*Danke, dass du dabei warst!*

Ich danke dir von Herzen, dass du in meinem Workshop dabei warst!

Danke nun auch du dir selbst! Danke dir dafür, dass du dir die Zeit für DICH genommen hast. Das ist unglaublich wertvoll, denn nur so wirst du dich persönlich weiterentwickeln und wachsen können.

*Thank  
♥ you*



[@CHRISS\\_JOY](https://www.instagram.com/CHRISS_JOY)



[CHRISS-JOY.COM](https://www.chriss-joy.com)



[PODCAST JOY UP YOUR LIFE](#)



[INFO@CHRISS-JOY.COM](mailto:INFO@CHRISS-JOY.COM)

## Urheberrechtserklärung

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind ausschließlich der Autorin des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form (Fotokopie, Abschriften oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung von elektronischen Geräten gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.