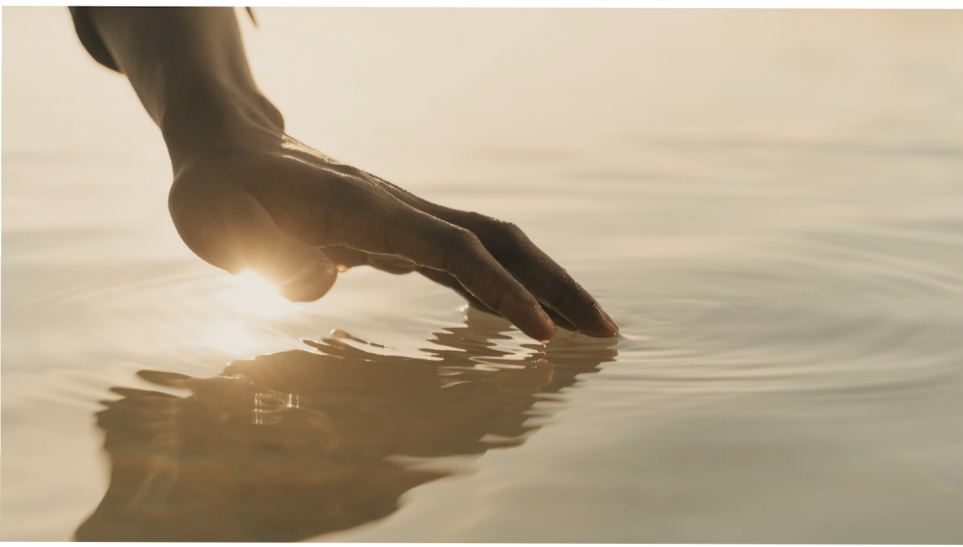




**molecules in motion**  
DIE INNERE ALCHEMIE DER TRANSFORMATION

# *Mini-Kurs* **5 SCHRITTE FÜR EIN AUTHENTISCHES LEBEN**





# INHALT

## 1. **\*\*Einleitung\*\***

- Bedeutung der Authentizität
- Zielsetzung des Workbooks

## 2. **\*\*Schritt 1: Verständnis für Authentizität\*\***

- Was bedeutet es, authentisch zu sein?
- Übungen zur Selbsterkundung

## 3. **\*\*Schritt 2: Bewusste Wahrnehmung von Inkongruenzen\*\***

- Erkennen von Diskrepanzen zwischen Innen und Außen
- Praktische Übungen zur Bewusstmachung

## 4. **\*\*Schritt 3: Akzeptanz und Konfrontation mit Realitäten\*\***

- Sich den eigenen Schatten stellen
- Übungen zur Akzeptanz und Integration

## 5. **\*\*Schritt 4: Verletzlichkeit als Weg zur Authentizität\*\***

- Die Kraft der Verletzlichkeit
- Übungen, um sich zu öffnen und zu teilen

## 6. **\*\*Schritt 5: Ausdruck deines wahren Selbst\*\***

- Authentisch leben und handeln
- Kreative Methoden zur Selbstaussdruck

## 7. **\*\*Reflexion und Abschluss\*\***

- Rückblick auf den Weg zur Authentizität
- Anregungen für die fortlaufende persönliche Entwicklung

## 8. **\*\*Anhang\*\***

- Weiterführende Ressourcen
- Kontaktdaten und Hinweise zur prof. Unterstützung

*Bitte beachte, dass dieses Workbook eine Hilfe zur Selbsthilfe und eine Unterstützung für deine persönliche Entwicklungsarbeit darstellt. Es ersetzt keinesfalls die Beratung oder Behandlung durch einen qualifizierten Arzt oder Therapeuten. Solltest du dich in einer akuten Krisensituation befinden oder spezifische psychologische Unterstützung benötigen, empfehle ich dir, dich an einen Fachmann oder eine Fachfrau zu wenden. Dieses Material dient dazu, dich in deinem Prozess der Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen, kann aber eine professionelle medizinische oder therapeutische Beratung nicht ersetzen.*





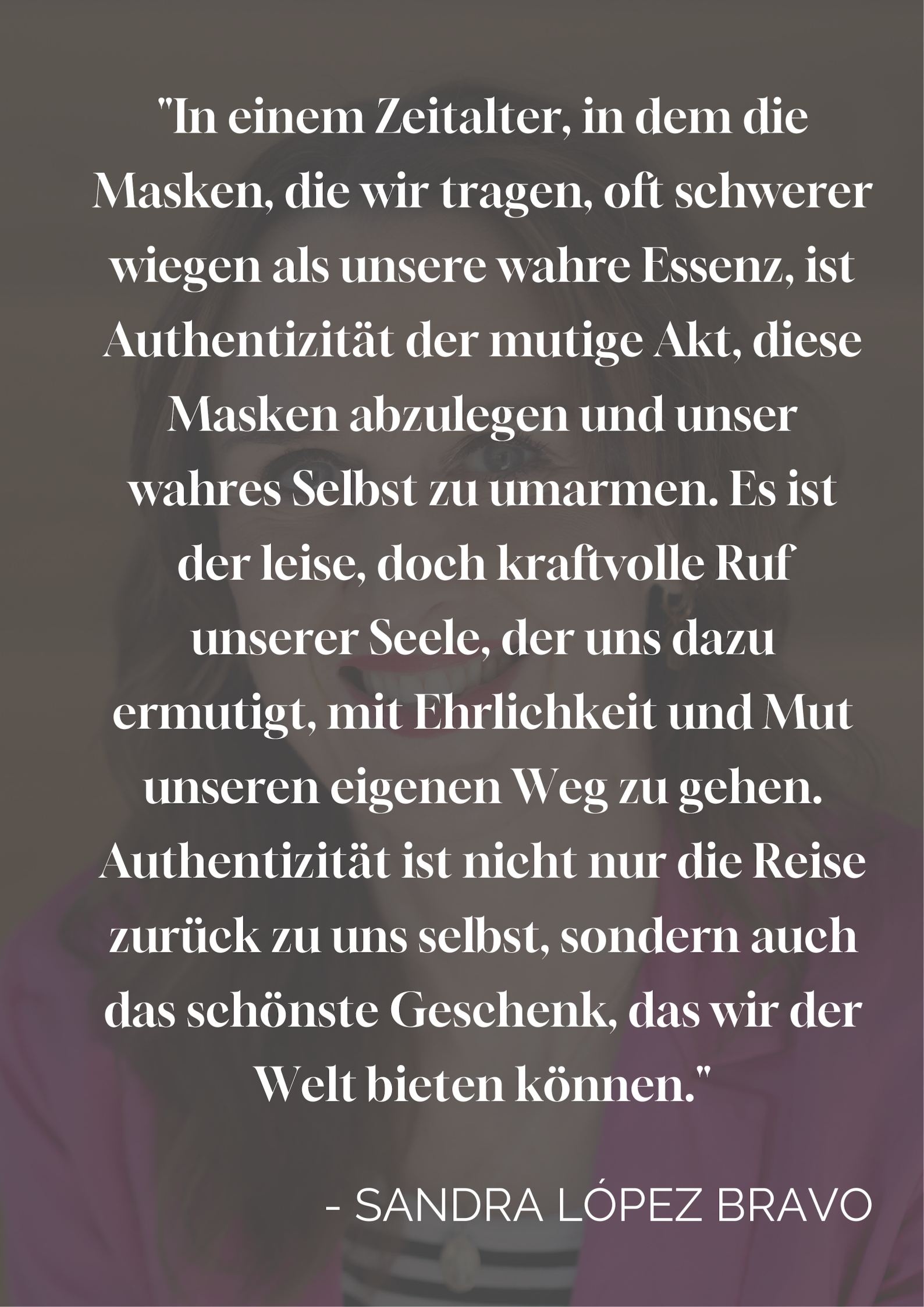


# HEY, ICH BIN SANDRA

Mein Leben und meine Arbeit sind der tiefen Überzeugung gewidmet, dass die Entdeckung und Entfaltung unseres wahren Selbst der Schlüssel zu einem erfüllten und glücklichen Leben ist. Durch persönliche Erfahrungen und meine Arbeit als Transformations-Coach habe ich gesehen, wie kraftvoll die Reise zur Authentizität sein kann.

Dieses Thema liegt mir am Herzen, weil ich glaube, dass jeder von uns das Recht und die Fähigkeit hat, sein authentisches Ich zu leben. Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu unterstützen und gemeinsam Schritte in Richtung eines authentischeren Lebens zu gehen.

*Sandra López Bravo*



"In einem Zeitalter, in dem die Masken, die wir tragen, oft schwerer wiegen als unsere wahre Essenz, ist Authentizität der mutige Akt, diese Masken abzulegen und unser wahres Selbst zu umarmen. Es ist der leise, doch kraftvolle Ruf unserer Seele, der uns dazu ermutigt, mit Ehrlichkeit und Mut unseren eigenen Weg zu gehen. Authentizität ist nicht nur die Reise zurück zu uns selbst, sondern auch das schönste Geschenk, das wir der Welt bieten können."

- SANDRA LÓPEZ BRAVO





# EINLEITUNG

Authentizität ist mehr als nur ein Schlagwort; es ist der Schlüssel zu einem tief erfüllten und glücklichen Leben. Es ist das nicht-esoterische Pendant zur Erleuchtung und der Zustand, in dem wir unsere psychischen und emotionalen Probleme auflösen können, indem wir lernen, unser wahres Ich zu leben. In einer Welt, die oft verlangt, dass wir Masken tragen, ist der mutige Schritt zur Authentizität ein revolutionärer Akt der Selbstliebe und des Mutes. Molecules in motion bietet dir einen Leitfaden, wie du durch bewusste Schritte und Übungen deinem authentischen Selbst näherkommst.

LET'S DO IT!





# 01

## VERSTÄNDNIS FÜR AUTHENTIZITÄT ENTWICKELN

Erkenne, dass Authentizität das Ausrichten deiner inneren Welt auf deine äußeren Ausdrucksformen und Handlungen bedeutet. Dies beinhaltet, echt und wahrhaftig zu deiner Essenz, deinen Gedanken, Gefühlen und Wünschen zu sein.

Indem du deine wahre Essenz annimmst und deine Gedanken, Gefühle und Wünsche anerkennt, kannst du authentisch durch das Leben gehen. Sei stolz darauf, wer du bist, und lass deine Handlungen im Einklang mit deinem wahren Selbst sein. Authentizität strahlt eine besondere Art von Schönheit aus, die von innen kommt und die Welt um dich herum berührt. Bleibe also treu dir selbst und lass deine Authentizität dein Leitstern sein.



# REFLEXION DES TAGES:

Jeden Abend 5 Minuten aufwenden, um schriftlich festzuhalten, wann du dich am authentischsten gefühlt hast und warum.

Diese einfache Übung kann dir helfen, deine Gefühle und Gedanken besser zu reflektieren und deine Authentizität zu stärken. Indem du regelmäßig festhältst, wann du dich am authentischsten gefühlt hast und warum, kannst du bewusster darauf achten, was dich wirklich glücklich macht und erfüllt. Das Aufschreiben kann dir auch dabei helfen, Muster in deinem Verhalten zu erkennen und positive Veränderungen in deinem Leben vorzunehmen. Also nimm dir diese 5 Minuten Zeit für dich selbst und entdecke, wie wertvoll es sein kann, authentisch zu sein.



## ROLLENSPIEL:

Eine Situation, in der du dich unauthentisch verhalten hast, nachspielen, diesmal aber so reagieren, wie es deinem wahren Ich entsprechen würde.

Stell dir vor, du befindest dich erneut in der Situation, in der du dich unauthentisch verhalten hast. Diesmal jedoch nimmst du dir einen Moment, um tief durchzuatmen und in dich selbst hineinzuhorchen. Lass deine wahre Persönlichkeit und deine Überzeugungen sprechen. Sei mutig und handle in Einklang mit deinem wahren Ich. Indem du authentisch bleibst, kannst du dich selbst besser kennenlernen und ein Gefühl von innerer Stärke und Zufriedenheit finden. Zeige der Welt, wer du wirklich bist, und lass dein wahres Ich erstrahlen.



# VISION BOARD:

Ein Vision Board erstellen, das Bilder und Worte enthält, die dein authentisches Selbst repräsentieren.

Indem du ein Vision Board erstellst, das Bilder und Worte enthält, die dein authentisches Selbst repräsentieren, kannst du deine Ziele und Träume visualisieren und manifestieren. Such nach Bildern, die deine Werte, Wünsche und Ziele widerspiegeln, und füge sie zusammen in einer kreativen Collage. Jedes Mal, wenn du dein Vision Board ansiehst, erinnert es dich an das, was du anstrebst und motiviert dich, deinem wahren Selbst treu zu bleiben. Lass deiner Kreativität freien Lauf und lass dein Vision Board zu einem inspirierenden Werkzeug werden, das dich auf deinem Weg zu einem erfüllten Leben begleitet.



## NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# 02

## BEWUSSTE WAHRNEHMUNG VON INKONGRUENZEN

Identifiziere und erkenne jegliche Diskrepanzen zwischen deinem inneren Zustand (Gedanken, Gefühle, Überzeugungen) und der Art und Weise, wie du dich der Welt präsentierst. Dies erfordert das Bewusstsein darüber, wo du möglicherweise eine "Maske" trägst.

Es ist wichtig, sich selbst bewusst zu sein und ehrlich zu reflektieren, ob das Bild, das du nach außen präsentierst, auch wirklich mit deinem inneren Selbst übereinstimmt. Oft tragen wir unbewusst eine Maske, um uns anzupassen oder um Erwartungen zu erfüllen. Indem du die Diskrepanzen zwischen deinem inneren Zustand und deiner äußeren Präsentation identifizierst, hast du die Möglichkeit, authentischer und im Einklang mit dir selbst zu leben. Sei mutig, deine Maske abzulegen und dich der Welt so zu zeigen, wie du wirklich bist. Nur so kannst du echte Verbindungen eingehen und ein erfülltes Leben führen.



# TÄGLICHE SELBSTEIN-SCHÄTZUNG:

Notiere Abweichungen zwischen deinen Gedanken/Gefühlen und deinen Handlungen. Es ist wichtig, die Diskrepanzen zwischen dem, was wir denken oder fühlen, und dem, was wir tatsächlich tun, zu erkennen und zu notieren. Diese Abweichungen können uns dabei helfen, uns selbst besser zu verstehen und möglicherweise Verhaltensmuster zu identifizieren, die wir ändern möchten. Indem wir uns bewusst machen, wie unsere Handlungen von unseren Gedanken und Emotionen abweichen, können wir Schritte unternehmen, um mehr Einklang und Authentizität in unserem Leben zu erreichen. Indem wir ehrlich zu uns selbst sind und reflektieren, können wir den Weg zu einem tieferen Verständnis und einer besseren Selbstakzeptanz ebnen.



# MEDITATION ZUR SELBST-BEOBACHTUNG:

Täglich 10 Minuten meditieren, um innerliche Konflikte und ihre Auswirkungen auf dein Verhalten zu erkennen.

Durch tägliches Meditieren kannst du nicht nur deine inneren Konflikte besser erkennen, sondern auch lernen, wie du mit ihnen umgehen kannst. Es hilft dir, deine Gedanken zu beruhigen und deine Emotionen auszugleichen. Wenn du regelmäßig meditierst, wirst du feststellen, dass sich auch dein Verhalten positiv verändert. Also nimm dir die Zeit, jeden Tag 10 Minuten für dich selbst zu meditieren und spüre die positiven Auswirkungen auf dein Leben.



# FEEDBACK EINHOLEN:

Regelmäßig nahestehende Personen bitten, ehrliches Feedback zu Momenten zu geben, in denen dein Verhalten als inkongruent wahrgenommen wurde.

Indem du sie bittest, Momente zu identifizieren, in denen sie dein Verhalten als inkongruent empfunden haben, zeigst du Offenheit für konstruktive Kritik und den Willen, an dir selbst zu arbeiten. Diese Rückmeldungen können dir helfen, deine Handlungen zu reflektieren, bewusster zu handeln und möglicherweise Verhaltensweisen zu ändern, die nicht deiner wahren Absicht entsprechen. Es ist wichtig, diese Gelegenheit als Chance zur Selbstverbesserung zu sehen und das Feedback konstruktiv zu nutzen, um eine authentischere Version von dir selbst zu werden.



## NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



A close-up photograph of a person's hand and neck. The hand is resting on a white surface, wearing a wide, textured silver ring on the index finger and a thinner silver ring on the ring finger. A heart-shaped pendant hangs from a thin silver chain around the neck.

# 03

## AKZEPTANZ UND KONFRONTATION MIT REALITÄTEN

Akzeptiere das Reale an dir selbst, einschließlich sowohl positiver als auch negativer Aspekte. Authentizität erfordert, sich der Realität dessen, wer du bist, zu stellen und mit ihr zu arbeiten, einschließlich der Anerkennung von Aspekten deiner selbst, auf die du vielleicht nicht stolz bist.

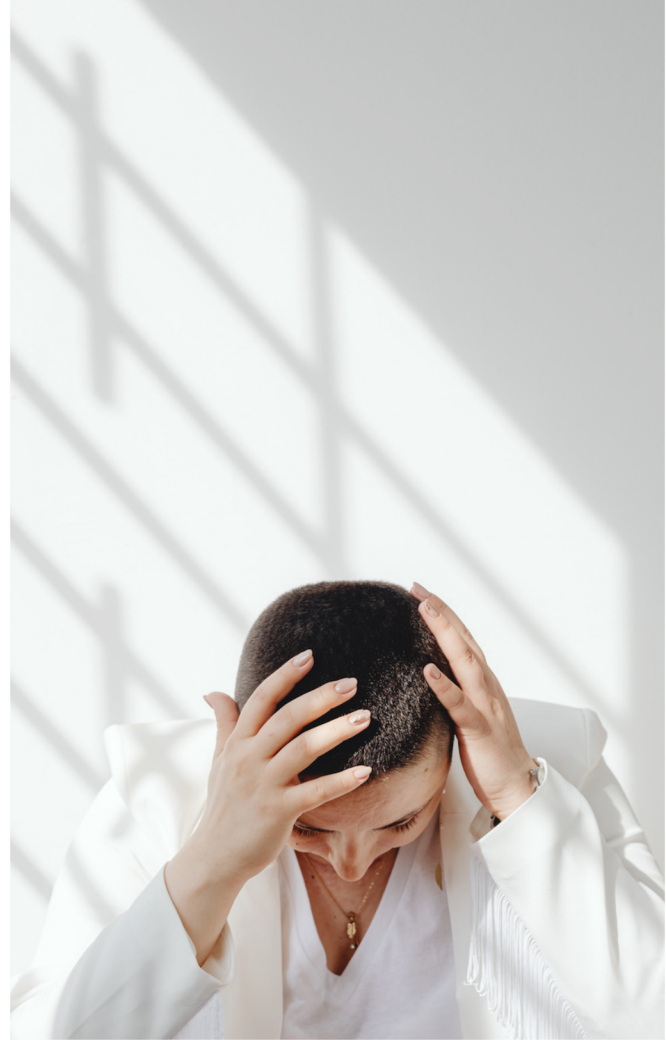
Indem du deine Stärken und Schwächen akzeptierst, kannst du ein tieferes Verständnis für dich selbst entwickeln und an deinem persönlichen Wachstum arbeiten. Sei liebevoll zu dir selbst und erkenne, dass niemand perfekt ist. Indem du deine Authentizität umarmst, kannst du ein erfüllteres Leben führen und echte Verbindungen zu anderen aufbauen. Bleibe wahrhaftig und loyal zu deinem wahren Selbst, denn das ist der Schlüssel zu einem Leben voller Zufriedenheit und innerem Frieden.



# SCHWÄCHEN AKZEPTIEREN:

Eine Liste deiner Schwächen schreiben und neben jede Schwäche einen Weg notieren, wie du sie akzeptieren kannst.

Es ist wichtig zu verstehen, dass niemand perfekt ist und jeder Mensch Schwächen hat. Wenn du eine Liste deiner Schwächen erstellst, ist es ein erster Schritt, um an ihnen zu arbeiten und sie zu akzeptieren. Denke daran, dass Schwächen auch eine Chance zur persönlichen Weiterentwicklung bieten. Anstatt dich von deinen Schwächen entmutigen zu lassen, kannst du Wege finden, wie du sie akzeptieren kannst. Denke daran, dass Selbstakzeptanz ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem positiven Selbstbild und inneren Frieden ist.



# STÄRKEN FEIERN:

Eine Liste deiner Stärken erstellen und bewusst Situationen schaffen, in denen diese zum Einsatz kommen können.

Das Erstellen einer Liste deiner Stärken ist ein wichtiger Schritt zur Selbstreflexion und Selbstentwicklung. Indem du dir deiner Stärken bewusst wirst, kannst du gezielt Situationen schaffen, in denen du sie zum Einsatz bringen kannst. Sei stolz auf deine Stärken und nutze sie, um deine Ziele zu erreichen und erfolgreich zu sein. Erkenne deine Fähigkeiten und setze sie aktiv ein, um dein volles Potenzial zu entfalten.

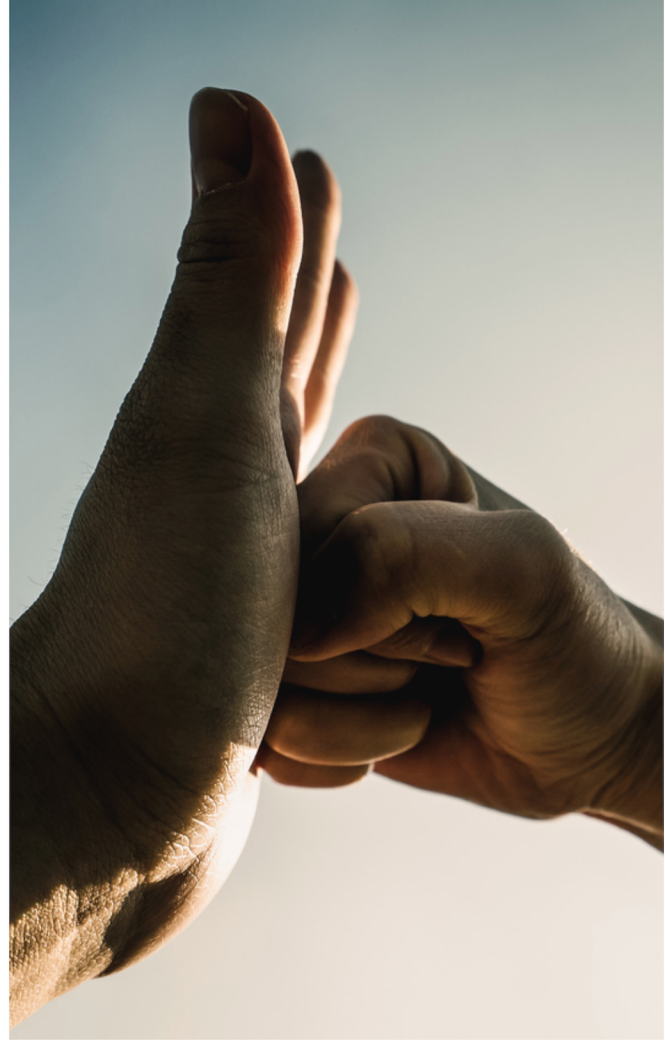




# KONFRONTATIONSÜBUNG:

Sich einer Situation oder einem Aspekt deines Lebens stellen, den du bisher vermieden hast, und Schritte zur Veränderung festlegen.

Das ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu persönlichem Wachstum und positiver Veränderung. Indem du dich mutig den Dingen stellst, die du bisher vermieden hast, hast du die Möglichkeit, dich weiterzuentwickeln und dein volles Potenzial zu entfalten. Nimm dir Zeit, um zu reflektieren, welche Schritte du unternehmen kannst, um diese Veränderungen anzugehen. Sei geduldig mit dir selbst und erkenne an, dass Veränderungen Zeit brauchen. Mit Entschlossenheit und Selbstreflexion kannst du dich erfolgreich neuen Herausforderungen stellen und positive Veränderungen in deinem Leben bewirken.



## NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 04

## VERLETZLICHKEIT ALS WEG ZUR AUTHENTIZITÄT

Umarme Verletzlichkeit, indem du die wahren Aspekte deiner selbst offenbarst, die du verborgen gehalten hast. Authentizität ist tief mit Verletzlichkeit verbunden, denn das Zeigen deines wahren Selbst kann dich Urteilen oder Zurückweisung aussetzen, aber es ist auch der Schlüssel zu echten Verbindungen.

Indem du deine Verletzlichkeit annimmst und mutig deine wahren Gefühle und Gedanken zeigst, öffnest du die Tür zu tieferen zwischenmenschlichen Beziehungen. Es erfordert Stärke, sich verletzlich zu zeigen, aber es ist auch ein Akt des Vertrauens und der Ehrlichkeit. Wenn du dich selbst akzeptierst und deine Authentizität lebst, kannst du nicht nur echte Verbindungen zu anderen aufbauen, sondern auch zu einem tieferen Verständnis und Mitgefühl für dich selbst gelangen. Also umarme deine Verletzlichkeit und lass dein wahres Selbst strahlen.





# TÄGLICHES VERLETZLICHKEITS- TAGEBUCH:

Das Führen eines täglichen Verletzlichkeits-Tagebuchs ermöglicht dir nicht nur, Momente der Verletzlichkeit zu erkennen und festzuhalten, sondern auch, deine Gefühle und Reaktionen in diesen Momenten tiefer zu verstehen. Diese Praxis unterstützt dich dabei, Muster zu identifizieren, die vielleicht bisher unbewusst waren, und fördert eine stärkere Selbstakzeptanz und emotionale Resilienz. Indem du regelmäßig reflektierst, wie du in verletzlichen Momenten reagierst und was diese Erfahrungen für dich bedeuten, entwickelst du eine neue Perspektive auf deine Stärken und Herausforderungen. Dieser Prozess kann eine kraftvolle Grundlage schaffen, um mit größerem Mut und Offenheit durchs Leben zu gehen.



## VERLETZLICHKEIT IN BEZIEHUNGEN:

Mit einer vertrauten Person über eine bisher ungeteilte Angst oder einen verborgenen Traum sprechen. Kommunikation ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Beziehung, sei es mit einem Partner, einem Freund oder einem Familienmitglied. Das Teilen von Ängsten oder Träumen mit einer vertrauten Person kann eine befreiende und heilende Erfahrung sein. Indem man sich öffnet und ehrlich über seine innersten Gedanken spricht, schafft man eine tiefere Verbindung und Verständnis. Es kann auch dazu beitragen, dass man sich weniger allein fühlt und Unterstützung in schwierigen Zeiten erhält. Also zögere nicht, mit jemandem, dem du vertraust, über deine ungeteilten Ängste oder verborgenen Träume zu sprechen - es könnte der erste Schritt zu mehr Offenheit und Verbundenheit sein.



# ÖFFENTLICHE VERLETZLICH- KEIT:

In einem sicheren Rahmen (z.B. einer Selbsthilfegruppe) eine persönliche Geschichte teilen, die du bisher für dich behalten hast.

Kann eine befreiende und heilende Erfahrung sein. Indem du deine Geschichte mit anderen teilst, kannst du Verständnis, Unterstützung und sogar neue Perspektiven erhalten. Es kann auch anderen Mut machen, ihre eigenen Geschichten zu teilen und so eine Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit schaffen. Denke daran, dass du nicht alleine bist und dass es wichtig ist, sich gegenseitig zu unterstützen.



## NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 05

## AUSDRUCK DEINES WAHREN SELBST

Finde Wege, deine wahren Gedanken, Gefühle und Wünsche offen und ehrlich auszudrücken, ohne Angst vor Beurteilung. Dies beinhaltet, das Bedürfnis, gesellschaftlichen Erwartungen zu entsprechen, loszulassen und deine einzigartige Essenz zu umarmen.

Indem du deine wahre Stimme findest und sie ohne Furcht zum Ausdruck bringst, kannst du eine tiefere Verbindung zu dir selbst und anderen herstellen. Es ist wichtig, authentisch zu sein und deine Individualität zu feiern, auch wenn es bedeutet, gegen den Strom zu schwimmen. Indem du deine wahren Gedanken, Gefühle und Wünsche offen teilst, kannst du ein erfüllteres und authentischeres Leben führen. Lass los von den Erwartungen anderer und umarme deine Einzigartigkeit mit Stolz und Selbstliebe.



# AUTHENTIZITÄTS-CHECK:

Vor jeder Handlung kurz innehalten und prüfen, ob diese Handlung wirklich deinem inneren Selbst entspricht

Das ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Selbstreflexion und zum authentischen Handeln. Indem du dir die Zeit nimmst, um zu überlegen, ob deine Handlungen mit deinen inneren Werten und Überzeugungen übereinstimmen, kannst du sicherstellen, dass du auf einem Weg bist, der wirklich zu dir passt. Diese bewusste Pause kann dir dabei helfen, Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit deiner wahren Natur stehen und dich auf deinem persönlichen Wachstum unterstützen. Also, nimm dir die Zeit, um dich zu fragen: Bin ich wirklich ich selbst in dem, was ich tue?



## KREATIVER SELBSTAUSDRUCK

Durch Kunst, Schreiben oder Musik Gefühle und Gedanken ausdrücken, die du sonst schwer in Worte fassen kannst.

Das kreative Ausdrücken von Emotionen und Gedanken kann eine befreiende und bereichernde Erfahrung sein. Indem du dich auf diese Weise ausdrückst, kannst du einen tieferen Einblick in deine eigenen Gefühle gewinnen und sie auf eine kreative Weise verarbeiten. Diese Formen der Selbstexpression ermöglichen es dir, dich auf eine tiefere Ebene mit dir selbst zu verbinden und deine innersten Empfindungen auf eine ganz besondere Art und Weise zum Ausdruck zu bringen. Lass deine Kreativität fließen und entdecke die transformative Kraft, die darin liegt, deine innersten Gedanken und Emotionen auf künstlerische Weise auszudrücken.

# SOZIALE EXPERIMENTE:

Bewusst Situationen aufsuchen, in denen du normalerweise eine "Maske" tragen würdest, und versuchen, dich stattdessen authentisch zu verhalten.

Das ist ein hervorragender Ansatz, um deine Persönlichkeit zu stärken und deine innere Stärke zu fördern. Indem du bewusst Situationen suchst, in denen du normalerweise eine Fassade aufsetzt, ermöglichst du dir selbst, authentischer zu sein. Auf diese Weise kannst du mehr Selbstvertrauen aufbauen und dich wohler in deiner eigenen Haut fühlen. Sei mutig und zeige der Welt die echte und einzigartige Person, die du bist.



## NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ZU GUTER LETZT:

Wenn wir das Ende dieses Workbooks erreichen, möchte ich dir nicht nur für dein Vertrauen und deine Bereitschaft danken, dich auf diese transformative Reise zu begeben, sondern auch betonen, wie wichtig es ist, achtsam mit dir selbst und deinem Fortschritt zu sein. Es kann sein, dass du auf deinem Weg zur Authentizität auf Herausforderungen stößt, die tiefer liegen, als es den Anschein hat. Besonders co-abhängige Muster können ein großes Hindernis auf dem Weg zu einem authentischen Leben darstellen. Solche Muster sind oft tief verwurzelt und erfordern eine spezialisierte Unterstützung, die über das hinausgeht, was ein Workbook bieten kann.

Falls du feststellst, dass du an bestimmten Stellen deines Weges mehr Unterstützung benötigst, möchte ich dich ermutigen, den nächsten Schritt zu wagen und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. In meinem Coaching-Angebot widmen wir uns intensiv solchen Herausforderungen. Ich lade dich herzlich zu einem halbstündigen Kennenlerncall ein, in dem wir gemeinsam erörtern können, wie ich dich auf deinem Weg zu einem tieferen, authentischeren Leben unterstützen kann.

Denke daran: Jeder Schritt in Richtung deines authentischen Selbst ist ein Schritt hin zu mehr Freiheit, Glück und Erfüllung. Möge dieses Workbook ein Anker sein, zu dem du immer zurückkehren kannst, wenn du Inspiration und Unterstützung brauchst. Und vergiss nicht, dass es vollkommen in Ordnung ist, Unterstützung zu suchen, wenn du sie benötigst. Bleib mutig, bleib wahrhaftig, bleib du selbst – denn genau so bist du am stärksten. Auf deiner weiteren Reise wünsche ich dir Licht, Liebe und unerschütterliche Stärke.



Molecules in Motion: Zurück zu Deinem  
authentischen Selbst – Mit maßgeschneiderten  
Coachings und Kursen, die Dich nach Hause  
bringen.



## LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN

Wenn du den Wunsch hast, tiefer in die Themen dieses Workbooks einzutauchen, mehr über dich selbst zu erfahren oder individuelle Unterstützung auf deinem Weg benötigst, stehe ich dir gerne zur Seite. Unter den folgenden Kontaktdaten kannst du mich erreichen:

Molecules in Motion

E-Mail: [sandra@molecules-in-motion.de](mailto:sandra@molecules-in-motion.de)

Whats-App: /49 173 9907356

Homepage: [www.molecules-in-motion.de](http://www.molecules-in-motion.de)

Zögere nicht, Kontakt aufzunehmen. Ich freue mich darauf, dich persönlich kennenzulernen und gemeinsam mit dir an deiner Reise zu einem authentischeren Leben zu arbeiten. Lass uns gemeinsam in Bewegung setzen, was zu lange stillgestanden hat.



# LITERATURHINWEISE

## 1. **\*\*Brené Brown - "Die Gaben der Unvollkommenheit: Lass los, was du glaubst, sein zu müssen, und umarme, was du bist"\*\***

Dieses Buch bietet wertvolle Einsichten darüber, wie wir unsere Verletzlichkeiten annehmen und ein authentisches Leben führen können. Brené Browns Forschungen zur Scham und Verletzlichkeit sind weltweit anerkannt.

## 2. **\*\*Mark Manson - "Die subtile Kunst des darauf Scheißens"\*\***

Manson beleuchtet auf humorvolle Weise, wie ein weniger von Perfektionismus getriebenes Leben zu mehr Authentizität führen kann. Er bietet praktische Ratschläge, wie man sich auf das Wesentliche konzentrieren und Echtheit bewahren kann.

## 3. **\*\*Eckhart Tolle - "Jetzt! Die Kraft der Gegenwart"\*\***

Ein Leitfaden zur spirituellen Erleuchtung, der zeigt, wie wichtig es ist, im gegenwärtigen Moment zu leben. Tolle erklärt, wie das Leben im Jetzt uns helfen kann, unser authentischstes Selbst zu entdecken und zu leben.

## 4. **\*\*Don Miguel Ruiz - "Die vier Versprechen: Ein Weisheitsbuch der Tolteken"\*\***

Dieses Buch bietet einen faszinierenden Einblick in die Philosophie der Tolteken und erklärt, wie vier einfache Versprechen das Leben tiefgreifend verändern und zu mehr Authentizität führen können.

## 5. **\*\*Susan Cain - "Still: Die Kraft der Introvertierten"\*\***

Cain hebt die Stärken und das Potenzial introvertierter Personen hervor und zeigt auf, wie wichtig es ist, in einer lauten Welt seine innere Stimme zu finden und zu ehren.

## 6. **\*\*Charles Duhigg - "Die Macht der Gewohnheit: Warum wir tun, was wir tun"\*\***

Ein aufschlussreiches Werk darüber, wie Gewohnheiten unser Leben formen und wie wir sie ändern können, um authentischer zu leben und unsere wahren Ziele zu erreichen.

# TESTIMONIALS



**ANNA, 34 JAHRE:**

"DAS MINI-WORKBOOK VON SANDRA HAT MIR AUF ÜBERRASCHENDE WEISE GEHOLFEN, MIR EINIGER MUSTER IN MEINEM LEBEN BEWUSST ZU WERDEN, DIE ICH BISLANG ÜBERSEHEN HATTE. ICH HABE ES ZUSÄTZLICH ZU MEINER LAUFENDEN THERAPIE GENUTZT, UND ES WAR EINE WERTVOLLE ERGÄNZUNG, UM TIEFER IN MEIN INNERES EINZUTAUCHEN. SANDRAS ANSATZ, MICH SELBST ZU BEFRAGEN UND ZU REFLEKTIEREN, HAT MIR NEUE PERSPEKTIVEN ERÖFFNET."



**MICHAEL, 42 JAHRE:**

"ALS SANDRA MIR DIESES WORKBOOK IM RAHMEN UNSERES COACHINGS GAB, WAR ICH ZUNÄCHST SKEPTISCH. ICH HABE JEDOCH SCHNELL GEMERKT, WIE KRAFTVOLL DIE ÜBUNGEN SIND. SIE HABEN MIR GEHOLFEN, MEINE GEDANKEN UND GEFÜHLE BESSER ZU ORDNEN UND ZU VERSTEHEN, WO ICH STEHE UND WAS ICH WIRKLICH WILL. ES WAR EINE GROSSARTIGE UNTERSTÜTZUNG AUF MEINEM WEG, AUTHENTISCHER ZU LEBEN UND ZU ARBEITEN."



**JULIA, 29 JAHRE:**

"ICH HABE SANDRAS MINI-WORKBOOK WÄHREND EINER ZEIT GENUTZT, IN DER ICH VIEL ÜBER MICH UND MEINE RICHTUNG IM LEBEN NACHGEDACHT HABE. DIE ÜBUNGEN HABEN MIR GEHOLFEN, BESTIMMTE VERHALTENSMUSTER KLARER ZU SEHEN UND ZU VERSTEHEN, WARUM ICH MANCHE ENTSCHEIDUNGEN TREFFE. ES WAR EINE BEREICHERNDE ERFAHRUNG, DIE MICH DAZU ERMUTIGT HAT, MICH WEITERHIN AKTIV MIT MEINER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG AUSEINANDERZUSETZEN."