

**TRUE.
RAW.
NAKED.
REAL.**

**AUTHENTIZITÄT UND
SELBST.BEWUSST.SEIN.**

**30 KICK ASS-Fragen
für (d)ein authentisches Leben**

EY,
SCHÖN,
DASS DU
DA BIST!

Ich bin Tatjana Brünjes,
Experte für Authentizität
und Coach.

Mein Ziel ist, dir zu helfen,
genau das Leben zu führen,
das du dir für dich wünschst.

Wichtig dabei ist: FÜR DICH.

Es ist doch so, du wünschst dir nicht
einfach nur ein gutes Leben, sondern
**ein gutes und selbstbestimmtes
Leben. Ein authentisches Leben
nach deinen Bedingungen,** nicht
denen deiner Eltern oder denen
deines Partners, deiner Freunde, ...

Dein Leben ist, wie es ist, weil du es so willst. Es ist deine aktive Entscheidung.

Niemand wird dir das Leben geben, nach dem du dich sehnst.

Du musst rausgehen und es dir holen. Niemand außer dir weiß, was du dir wirklich wünschst.

Und niemand wird so traurig sein wie du, wenn du es nicht bekommst.

**AUTHENTIZITÄT IST DER KICK ASS-FAKTOR FÜR EIN LEBEN
NACH DEINEN REGELN!**

GO TO WHERE STRONGER PERSONALITY BEGINS.

Deine *Tatjana*





Sei wer du bist und sag', was du fühlst.
Denn die, die das stört, zählen nicht.
Und die, die zählen, stört es nicht.

Theodor Seuss Geisel



HÄTTE ICH DOCH ...

„Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt,
mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben,
wie es andere von mir erwarteten.“

Das sind die häufigsten Worte Sterbender.

Sie bedauern, sich in ihrer Lebensgestaltung nicht selbst treu gewesen zu sein.

**Die Erkenntnis, nicht das eigene Leben geführt zu haben,
löst am Lebensende die größte Enttäuschung aus.**



R

ROLLENSPIELE

Du bist viele. Du lebst in vielen verschiedenen Rollen, wechselst zwischen privaten und beruflichen Rollen hin und her.

Besonders tricky wird es, wenn du dich in Rollen begibst, die du eigentlich gar nicht einnehmen willst.

Genau dann fehlt dir die notwendige Authentizität in deinem Leben.

Das kostet Kraft. Das stresst. Insbesondere, wenn der Zustand lange dauert, wenn du dich z. B. im Job oder auch in der Beziehung zu lange verstellst.

Du ziehst dir schon so lange ein bestimmtes Persönlichkeitsprofil über, die Rolle des Erfolgreichen, Selbstbewussten oder Starken, dass du gar nicht mehr weißt, wer du in Wirklichkeit bist.

So lebst du in einer selbstinszenierten Wirklichkeit.

Du vermarktest dich permanent, versuchst gut drauf zu sein, gut anzukommen und das zu tun, was von dir erwartet wird.

Das Gefühl, nicht du selbst, unfrei, fremdbestimmt und ohnmächtig zu sein, raubt die deine Lebensfreude.

Mit dir selbst, deinen eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Fähigkeiten, hat diese Persönlichkeitsinszenierung schon lange nichts mehr zu tun.

Du bist enttäuscht und frustriert von dir selbst.

KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?!

OK, ZEIT FÜR KICK ASS!

30 KICK ASS-FRAGEN FÜR (D)EIN AUTHENTISCHES LEBEN

Ein weiser Mensch gibt nicht die richtigen
Antworten, er stellt die richtigen Fragen.

Levi Strauss

Erstmal brauchst du nicht mehr als **Zeit und einen Stift,
Ruhe und Ehrlichkeit.**

Und dann brauchst du **Mut** – und davon eine ganze Menge.
**MUT, DU SELBST ZU SEIN. MUT, ANDERS ZU SEIN.
MUT, HERAUSZUSTECHEN. MUT, ANZUECKEN.**

Ist das immer einfach? Nope.

Lohnt sich das? YEP!

Bist du bereit? Dann lass uns loslegen!

1. Worin unterscheidet sich das Leben, das du wolltest von dem, das du hast?

2. Inwieweit bist du der Mensch, der du immer werden wolltest?

3. Was bereust du bisher am meisten?

30 KICK ASS-FRAGEN FÜR (D)EIN AUTHENTISCHES LEBEN

4. Was willst du unbedingt noch erleben bevor du stirbst?

5. Was willst du unbedingt noch erreichen bevor du stirbst?

6. Was hindert dich daran?

7. Was bist du bereit dafür aufzugeben und zu tun?

8. Wie kurz müsste dein Leben sein, damit du etwas am Status Quo veränderst?

**9. Wäre dies die letzte Woche deines Lebens, würdest du immer noch tun,
was du grad tust – denken, was du grad denkst?**

30 KICK ASS-FRAGEN FÜR (D)EIN AUTHENTISCHES LEBEN

10. Was würdest du als allererstes verändern?

11. Wann hast du zuletzt etwas zu ersten Mal gemacht?

12. Auf welche Weise bist du dein größter Feind?

13. Welche Fehler begehst du immer wieder?

14. Welche Werte sind dir wichtig?

15. Was sind deine Ziele?

30 KICK ASS-FRAGEN FÜR (D)EIN AUTHENTISCHES LEBEN



16. Welche Kompromisse willst du nicht mehr machen?

17. Welche Angst hält dich immer wieder zurück?

18. Wer bist du, wenn du keine Angst hast?

19. Was, das dir wichtig war, hast du aufgegeben?

**20. Ist dein Traum wirklich unerreichbar, oder bist du nur zu bequem
oder zu feige?**

21. Was hast du tatsächlich zu verlieren?

30 KICK ASS-FRAGEN FÜR (D)EIN AUTHENTISCHES LEBEN

22. Ausgehend von deinen gegenwärtigen Denk- und Verhaltensweisen – was erwartet dich in 5 Jahren?

23. Bist du glücklich mit dir selbst, oder suchst du dein Glück in anderen?

24. An was hältst du fest, das du besser loslassen solltest?

25. Was gibt dir dein Job?

26. Was gibt dir deine Partnerschaft??

27. Was gibt dir dein Freundeskreis?

30 KICK ASS-FRAGEN FÜR (D)EIN AUTHENTISCHES LEBEN

28. Welche Geschichte möchtest du über dich erzählen?

29. Was würdest du tun, wenn du nicht scheitern könntest?

30. Was würdest du tun, wenn niemand über dich urteilen würde?

Nach den Antworten, die du dir selbst gegeben hast, **gibt es kein Aber, kein Hätte-Wäre-Wenn oder Geht-Nicht mehr!**

- >> **Zeig der Welt, wer du wirklich bist!**
- >> **Zeig der Welt, was in dir steckt!**
- >> **Zeig dich in deiner Einzigartigkeit. Sei einfach DU SELBST!**

I'm
PERFECTLY
IMPERFECT

**BE TRUE.
BE RAW.
BE NAKED.
BE REAL.**



DU WILLST MEHR?

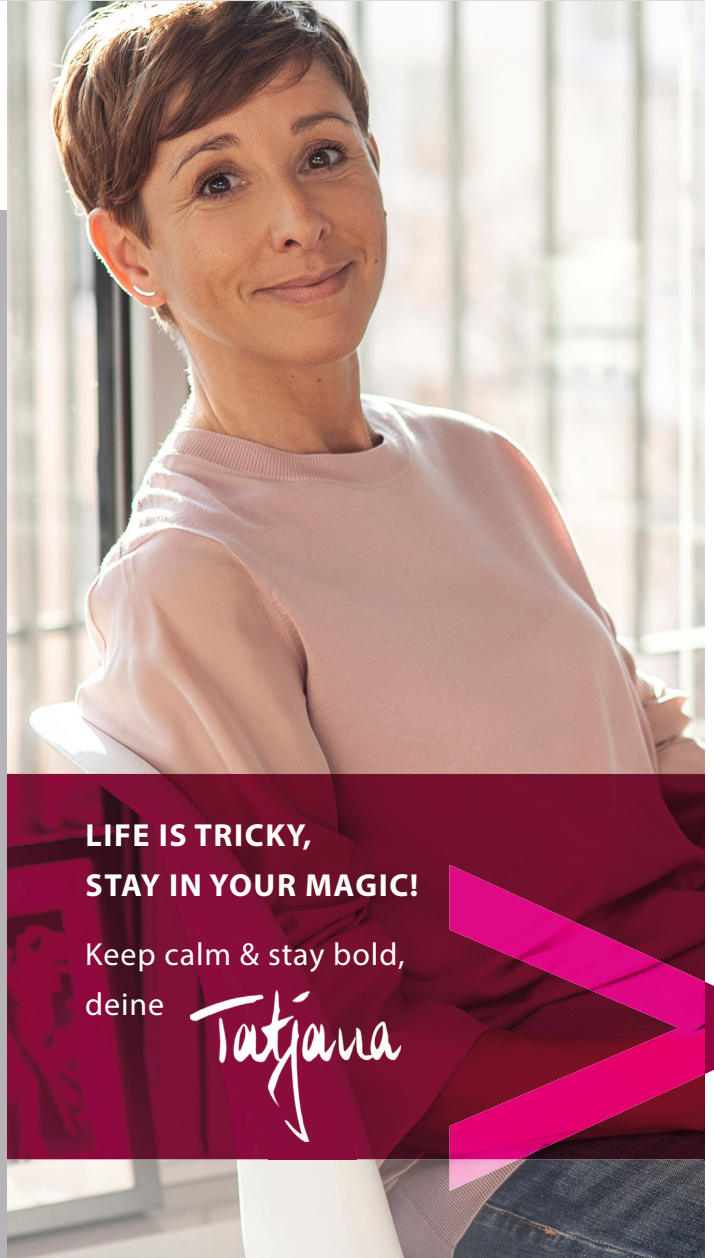
Du hast mich in diesem Freebie ein wenig kennengelernt und unsere Reise wird per **Newsletter** weitergehen.

Wenn du mehr über mich und mein Coaching erfahren möchtest, freue ich mich, wenn du auf **Instagram** oder **Facebook** bei mir vorbeischaust und mir einen Kommentar hinterlässt.



Besuch' mich doch auch auf meiner website tatjanabruenjes.com oder schreib' mir eine Mail.

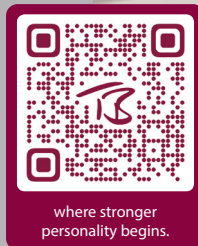
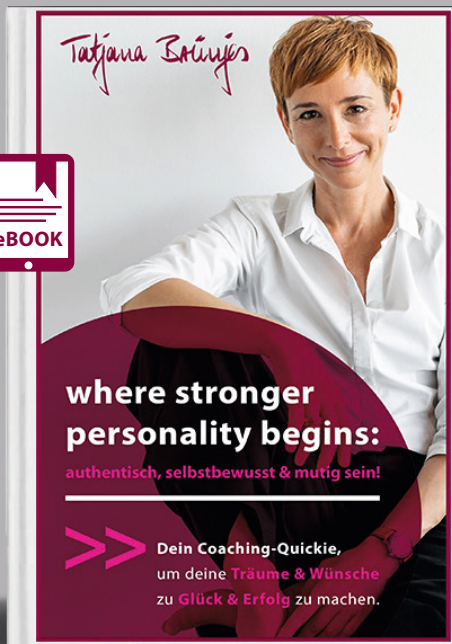
Ich freue mich auf den Austausch mit dir!



**LIFE IS TRICKY,
STAY IN YOUR MAGIC!**

Keep calm & stay bold,
deine

Tatjana



Oder lies' **mein Buch** und lass' dich wieder für dich und dein eigenes Leben begeistern!

>> Noch **mehr** über mich findest du hier:
linktr.ee/tatjanabruenjes