

30 MINUTES SELF-LOVE-POWER TALK



Love yourself more,
Beauty!



"DIE GRÖSSTE ENTSCHEIDUNG DEINES *Lebens*
LIEGT DARIN, DASS DU DEIN *Leben* ÄNDERN KANNST,
INDEM DU DEINE *Geisteshaltung* ÄNDERST."

ALBERT SCHWEITZER

CHECK-IN

Bevor wir in den Self-Love-Power Talk starten, checken wir gemeinsam in den Power-Talk ein.

Zunächst bitte ich dich die nachstehenden Fragen durchzulesen und einzutragen wo du dich in diesem Moment auf einer Skala von 1 bis 10 befindest.

1 = trifft überhaupt nicht zu 10 = trifft eindeutig zu

Ich lege dir nahe deine Antworten nicht zu bewerten. Der Check-In dient dazu, um dich voll und ganz mit dir zu verbinden und zu erkennen, wo du momentan stehst und wo du auf wunderbare Weise etwas verändern kannst, insofern du das möchtest.

Wo befinde ich mich derzeit in meiner Selbstliebe?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nehme ich mich so an wie ich bin?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bin ich mir selbst ein guter Freund/ eine gute Freundin?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Achte ich auf mich und meine Grenzen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begegne ich mir selbst mit Respekt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAS BEDEUTET SELBSTLIEBE (NICHT)

Selbstliebe bedeutet..

- sich selbst -mit allem was ist- anzunehmen und zu akzeptieren
- sich selbst ein guter Freund/ eine gute Freundin sein
- sich selbst wertzuschätzen
- gut auf sich zu achten
- sich selbst mit Respekt zu begegnen
- seine Bedürfnisse, Werte und Grenzen zu kennen
- für sich selbst einzustehen

Selbstliebe bedeutet nicht...

- ein Egoist zu sein oder egoistisch zu handeln
- 24/7 happy zu sein
- dass sie einfach über Nacht kommt
- dass es das einfachste auf der Welt ist

Selbstliebe ist eine innere Haltung und geht mit all unseren Lebensbereichen einher.

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

JOURNALINGFRAGEN

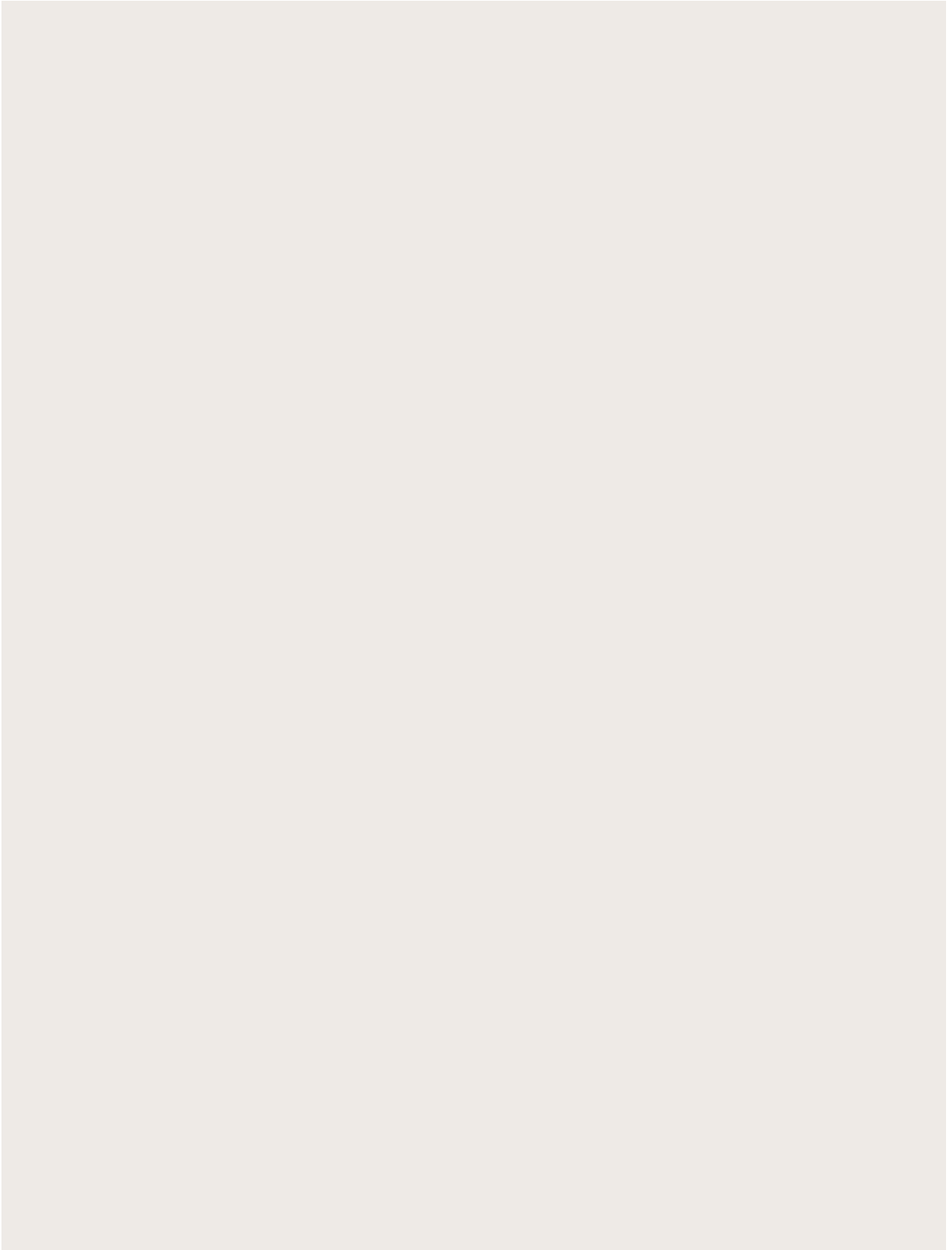
WENN ICH AN DEN BEGRIFF SELBSTLIEBE DENKE, WAS FÜHLE ICH?

WAS BEDEUTET SELBSTLIEBE FÜR MICH?

WIE GEHE ICH MIT MIR SELBST UM?

WAS DENKE ICH ÜBER MICH SELBST?

PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN



MEHR SAMTIGE IMPULSE UND INSPIRATION? *Lets stay connected*

coachingsamtherz ▾  



75 Beiträge 322 Follower 235 Gefolgt

Tatjana | Selbstliebecoachin & Erwachsenenpädagogin
♥ love yourself more, beauty!
🌟 1:1 Coaching, Gruppencoachings & Co
😊 Selbstliebe, Achtsamkeit & Wohlbefinden
👉 work with me 🌟

tinyurl.com/coachingsamtherz

 SAMTIGE I...  COACHINGS  AFFIRMATI...  PODCAST  FEEDBACK



Du möchtest mehr samtige Impulse zum Thema rund um die Selbstliebe? Dann werde Teil meiner Community auf Instagram! Dort erwarten dich regelmäßige Impulse, Reels und inspirierende Beiträge.

AUßERDEM FINDEST DU MICH HIER:

Webseite: coachingsamtherz.de

Mail: info@coachingsamtherz.de

Podcast: LiebesAnker -Die Liebe in Dir selbst

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und bis bald!

Herzensgrüße,

Deine Tatjana