

30 MINUTES SELF-LOVE-POWER TALK



Love yourself more,
Beauty!



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.

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.

Skala 1-10: 1= super blöd 10= fantastisch gut

Wie fühle ich mich heute?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie war mein Tag?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skala 1-10: 1= trifft überhaupt nicht zu 10= trifft eindeutig zu

"Ich liebe mich selbst."

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"Ich nehme mich an, mit allem was ist."

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

URSACHEN DES MANGELS AN SELBSTLIEBE



MEINE GEDANKEN ZU DEN EINZELNEN URSACHEN

KINDHEIT (FEHLENDE WERTSCHÄTZUNG + ZUNEIGUNG):

SCHMERZHAFTE TRENNUNG:

MEIN UMFELD (JOB, FAMILIE, PARTNERSCHAFT, FREUNDE)

MOBBING:

SOCIAL MEDIA:

MEINE GEDANKEN ZU DEN EINZELNEN URSACHEN

GLAUBENSsätze:

KEINE GUTE BEZIEHUNG ZU MEINEM KÖRPER:

INNERER KRITIKER:

INNERE HALTUNG UND EINSTELLUNG MIR SELBST GEGENÜBER:

NEGATIVES SELBSTBILD:

JOURNALINGFRAGEN

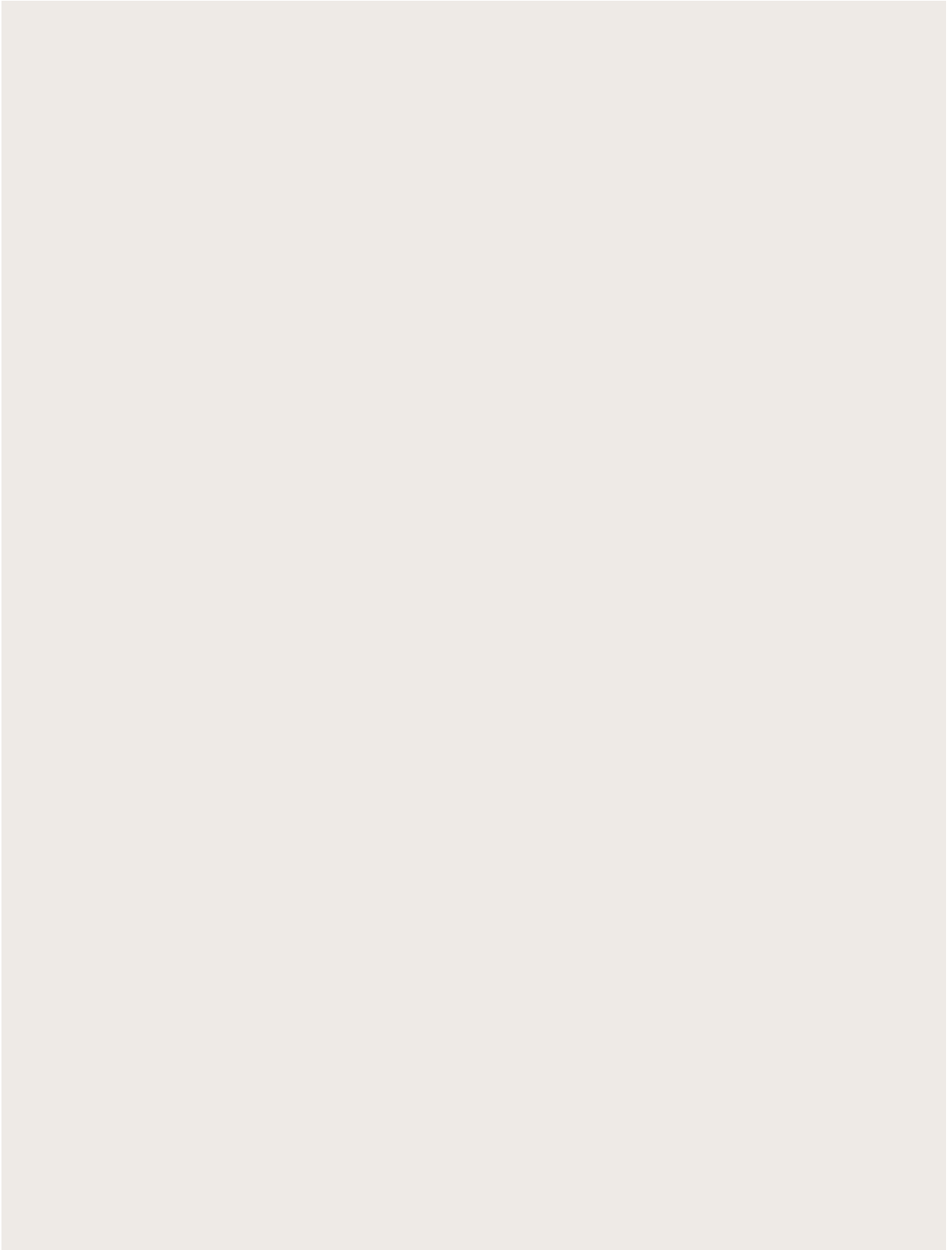
WELCHE URSACHEN BEEINFLUSSEN MICH (NOCH) AUF MEINEM WEG ZU MEHR SELBSTLIEBE?

WAS AN MIR FÜHLT SICH NICHT LIEBENSWERT AN?

WAS AN MIR FÜHLT SICH LIEBENSWERT AN?

WENN ICH DREI DINGE AUFLISTEN MÜSSTE, DIE MICH NICHT "GUT GENUG" FÜHLEN LASSEN, WAS WÄREN SIE?

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



Grid of 6 content cards:

- 1. WIE DU LERNST, NEIN ZU SAGEN UND LIEBEVOLL GRENZEN ZU SETZEN.
- 2. ICH BIN TATJANA UND UNTERSTÜTZE DICH DABEI DEINEN INNEREN Zauber ZU ENTDECKEN.
- 3. 5 VORTEILE DEINER INNEREN ZAUBER ZU ENTDECKEN.
- 4. LIEBEVOLLER BEHINDER? EIN Ja zu ANDEREN IST IMMER EIN Ja ZU DIR.
- 5. SELBSTLIEBE BOOSTER
- 6. ICH "respektiere" MEINE GEFÜHLE, EMOTIONEN UND GRENZEN.

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