

# 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 führe einen positiven inneren Dialog"**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**"Ich behandle mich genauso wie ich meine Herzensmenschen behandle"**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIR SIND, WAS WIR *denken* .  
ALLES, WAS WIR SIND, ENTSTEHT AUS  
UNSEREN *Gedanken*.  
MIT UNSEREN GEDANKEN FORMEN WIR DIE *Welt*.

BUDDHA

# POSITIVER INNERER DIALOG

PLATZ FÜR MEINE GEDANKEN:

A large, empty, light gray rectangular area intended for writing thoughts. It occupies the majority of the page below the heading and is completely blank, providing space for the user's inner dialogue.

# JOURNALINGFRAGEN

WIE GEHE ICH MIT MIR SELBST UM?

---

---

---

---

---

WAS GLAUBE ICH ÜBER MICH SELBST?

---

---

---

---

---

WIE SIEHT MEIN INNERER DIALOG AKTUELL AUS?

---

---

---

---

---

WIE SPRECHE ICH MIT MEINEN HERZENSMENSCHEN? SPRECHE ICH AUCH SO MIT MIR?

---

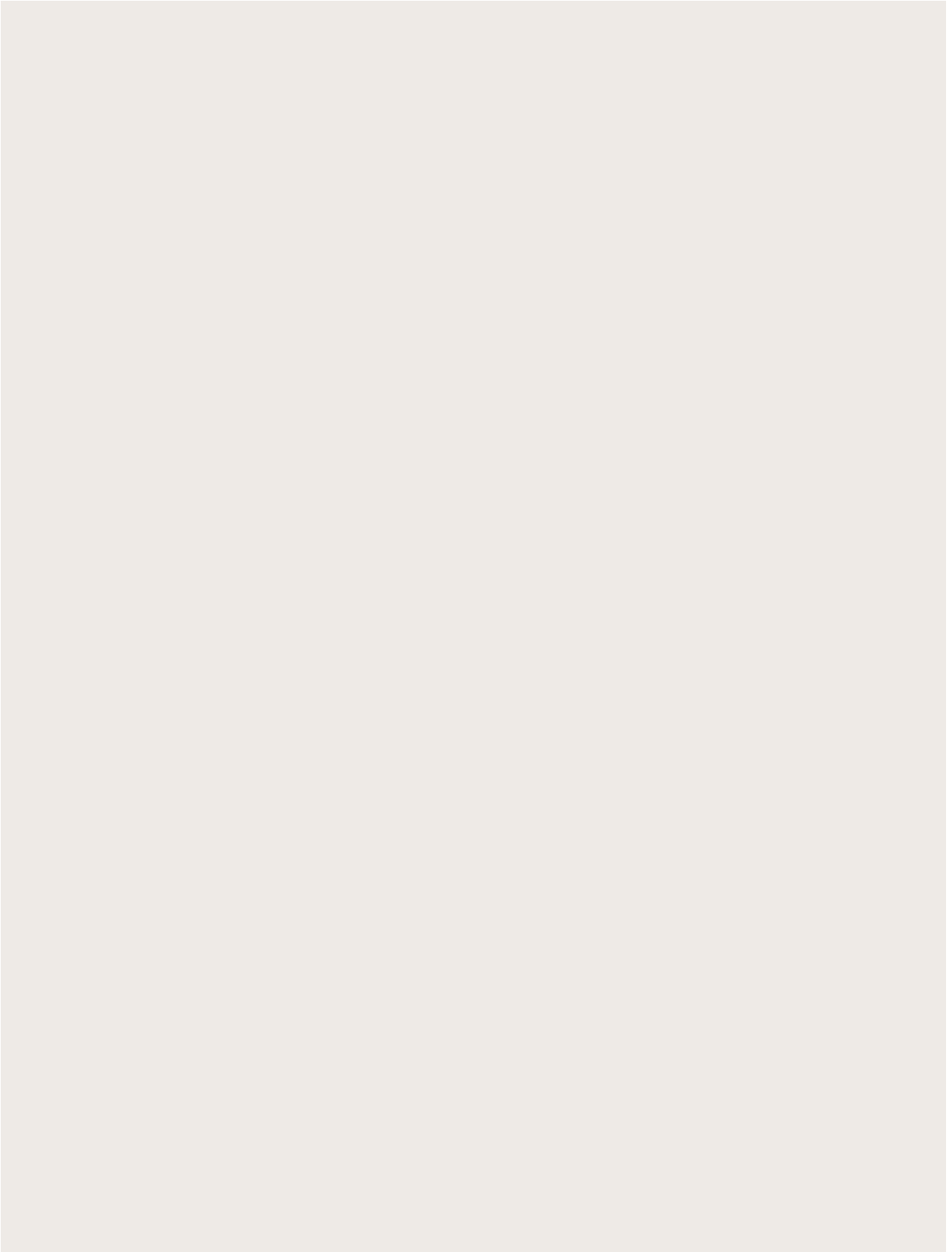
---

---

---

---

# PLATZ FÜR MEINE 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](https://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](https://coachingsamtherz.de)

Mail: [info@coachingsamtherz.de](mailto:info@coachingsamtherz.de)

Podcast: LiebesAnker -Die Liebe in Dir selbst

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und bis bald!

Herzensgrüße,

*Deine Tatjana*