

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 kenne meine Bedürfnisse"

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"Ich achte auf meine Bedürfnisse"

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SEINE BEDÜRFNISSE ERKENNEN

Definition laut Duden:

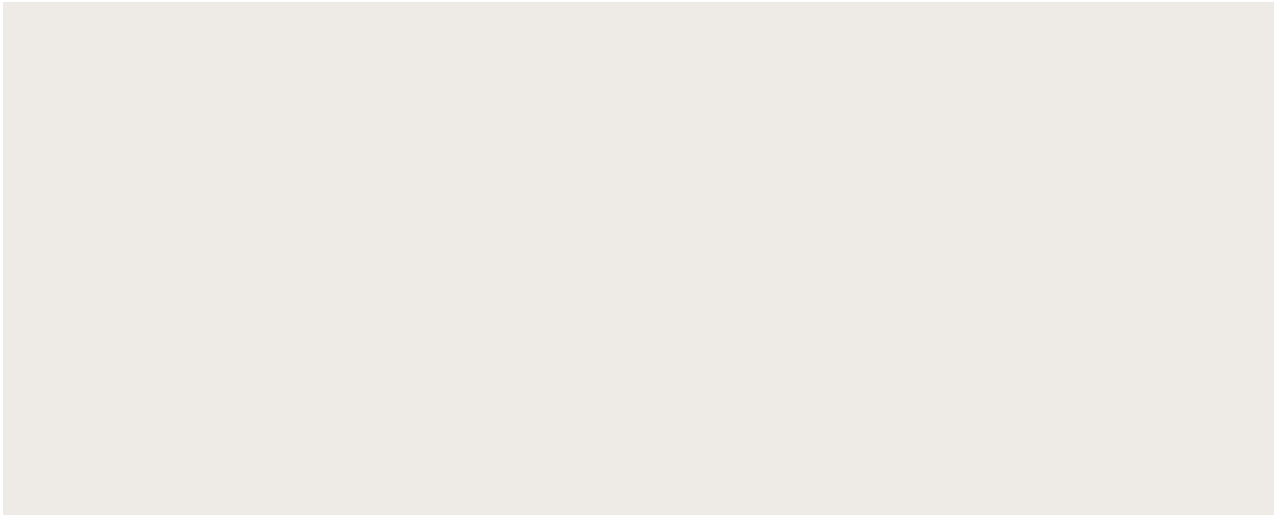
- Wunsch, Verlangen nach etwas; Gefühl, jemandes, einer Sache zu bedürfen, jemanden, etwas nötig zu haben (z.B.: Bedürfnis nach Ruhe, sich auszusprechen)
- [materielle] Lebensnotwendigkeit; etwas, was jemand [unbedingt] zum Leben braucht (z.B. Trinken, Essen)

Bedürfnispyramide nach Maslow

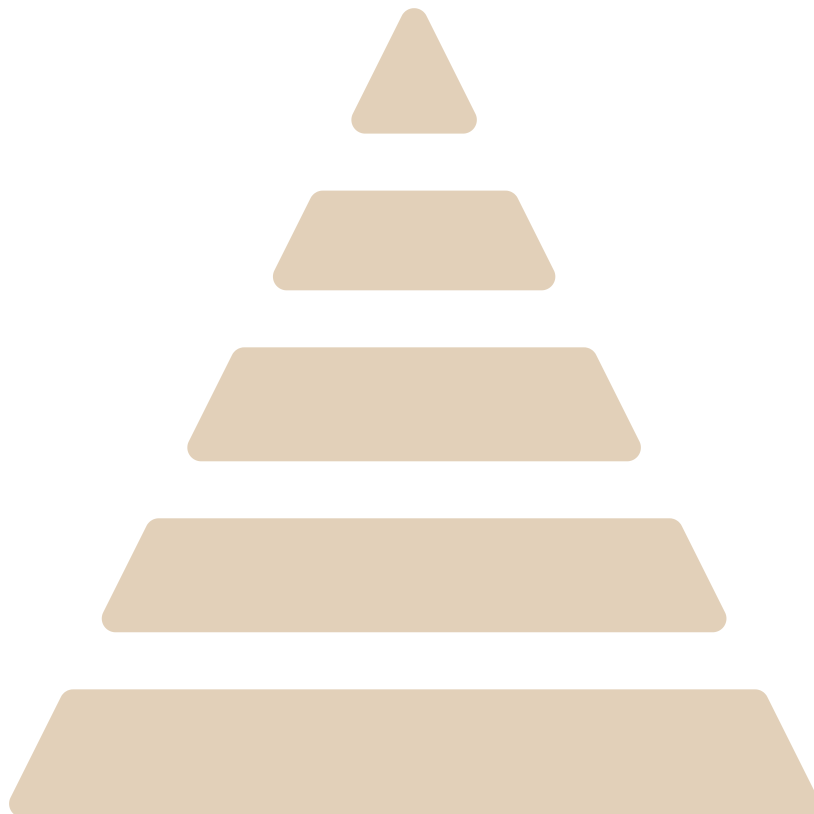


SEINE BEDÜRFNISSE ERKENNEN

MEINE DEFINITION VON BEDÜRFNIS(SE):



MEINE BEDÜRFNISSE:



JOURNALINGFRAGEN

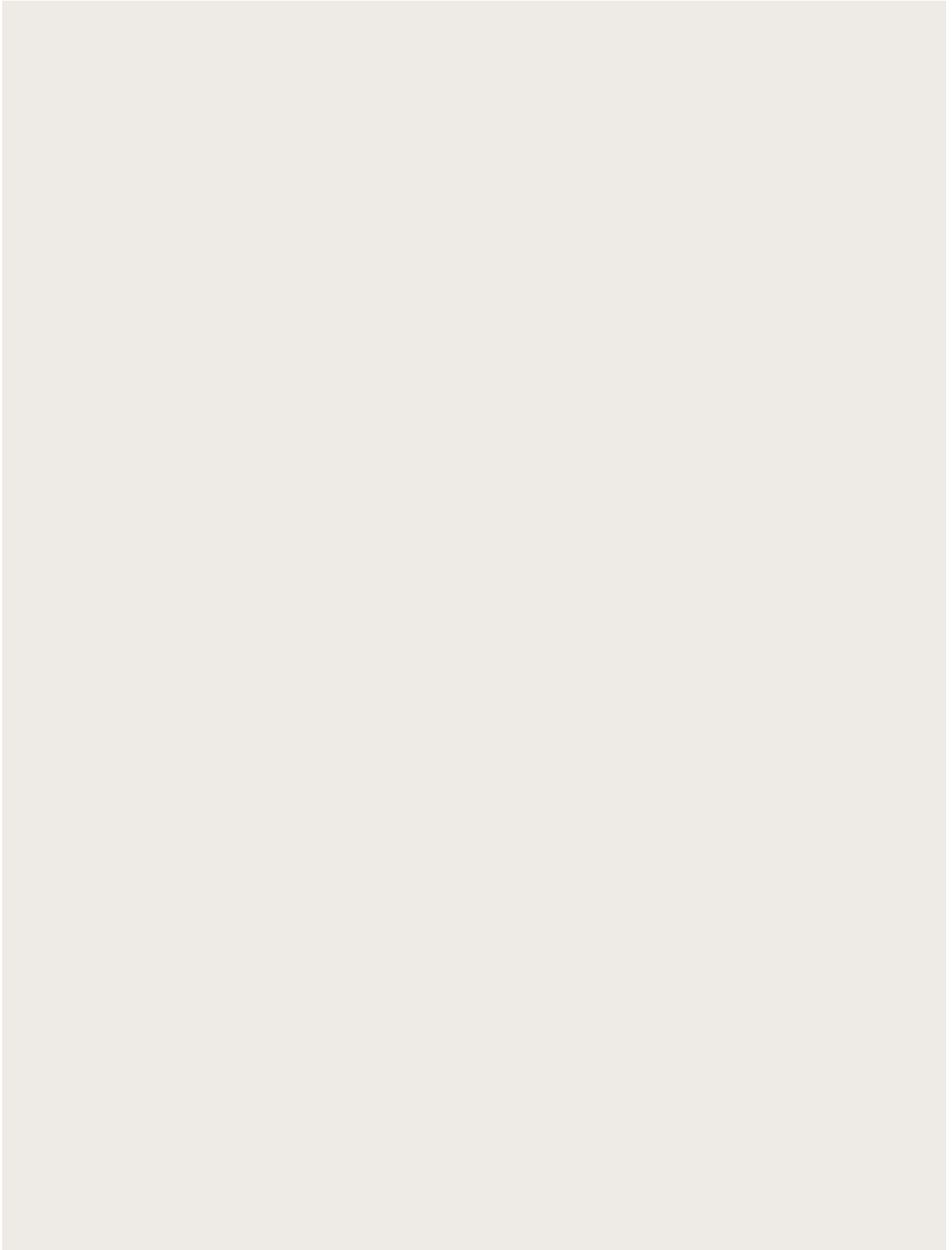
WAS BRAUCHE ICH GERADE?

WAS TUT MIR BESONDERS GUT?

IN WELCHEN SITUATIONEN KANN ICH MEINE BEDÜRFNISSE NOCH MEHR
KOMMUNIZIEREN?

WEM KANN ICH MEINE BEDÜRFNISSE NOCH MEHR KOMMUNIZIEREN?

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

 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