

# 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 mag meinen Körper.”**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

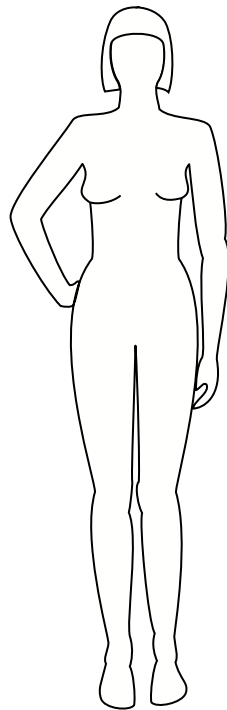
**“Ich habe eine gute Beziehung zu meinem Körper.”**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# KÖRPERAKZEPTANZ

Markiere dir all deine „Problemzonen“ und notiere dir daneben, was genau dich an den Körperteilen stört.

Impulsfrage: Welche meiner Körperteile mag ich weniger an mir?



# JOURNALINGFRAGEN

WAS FÜHLE UND DENKE ICH ÜBER MEINEN KÖRPER?

---

---

---

---

---

WAS SCHÄTZE ICH AN MEINEM KÖRPER?

---

---

---

---

---

WOFÜR BIN ICH MEINEM KÖRPER DANKBAR?

---

---

---

---

---

WAS LIEBE ICH AN MEINEM KÖRPER?

---

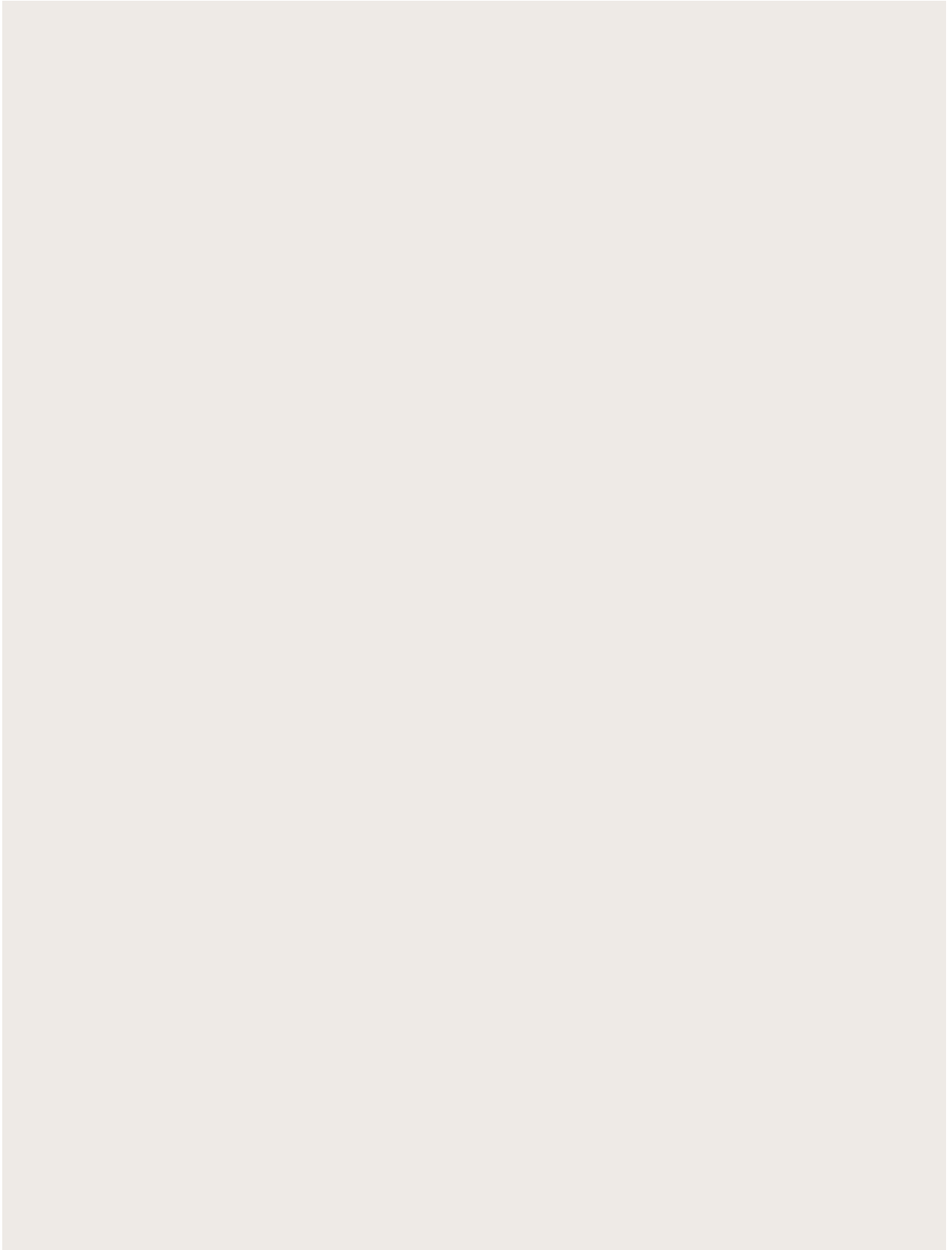
---

---


---

---

# PLATZ FÜR MEINE NOTIZEN



# MEHR SAMTIGE IMPULSE UND INSPIRATION? *Lets stay connected*




**coachingsamtherz** ▾  






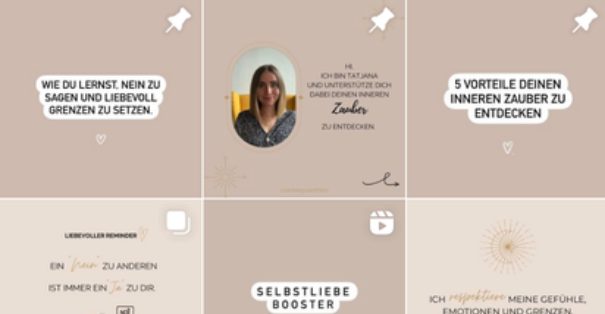
75 Beiträge   322 Follower   235 Gefolgt

**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*