

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 bin offen für Veränderungen”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Ich bin bereit für mich loszugehen”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SELBSTLIEBE IST ERKENNTNIS



PLATZ FÜR MEINE GEDANKEN:

A large, empty, light gray rectangular area intended for writing thoughts or reflections.

JOURNALINGFRAGEN

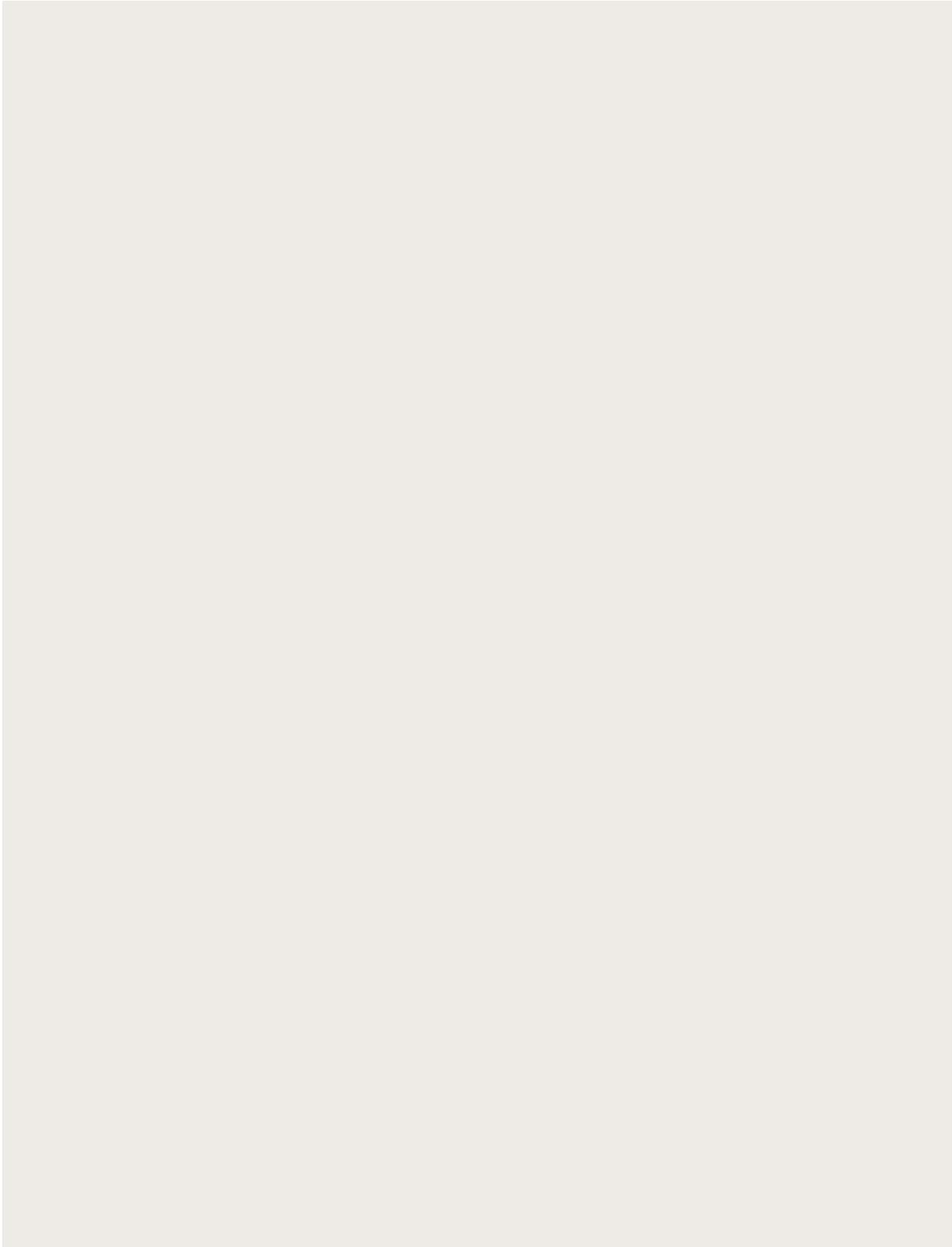
WELCHE MEINER LEBENSBEREICHE FÜHLEN SICH DERZEIT NICHT SO GUT AN?

WOVON HÄTTE ICH GERNE MEHR IN MEINEM LEBEN?

WAS WÜRDEN ICH GERNE LOSLASSEN?

IN WELCHEN SITUATIONEN FÜHLE ICH MICH ERFÜLLT?

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