

# 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?

---

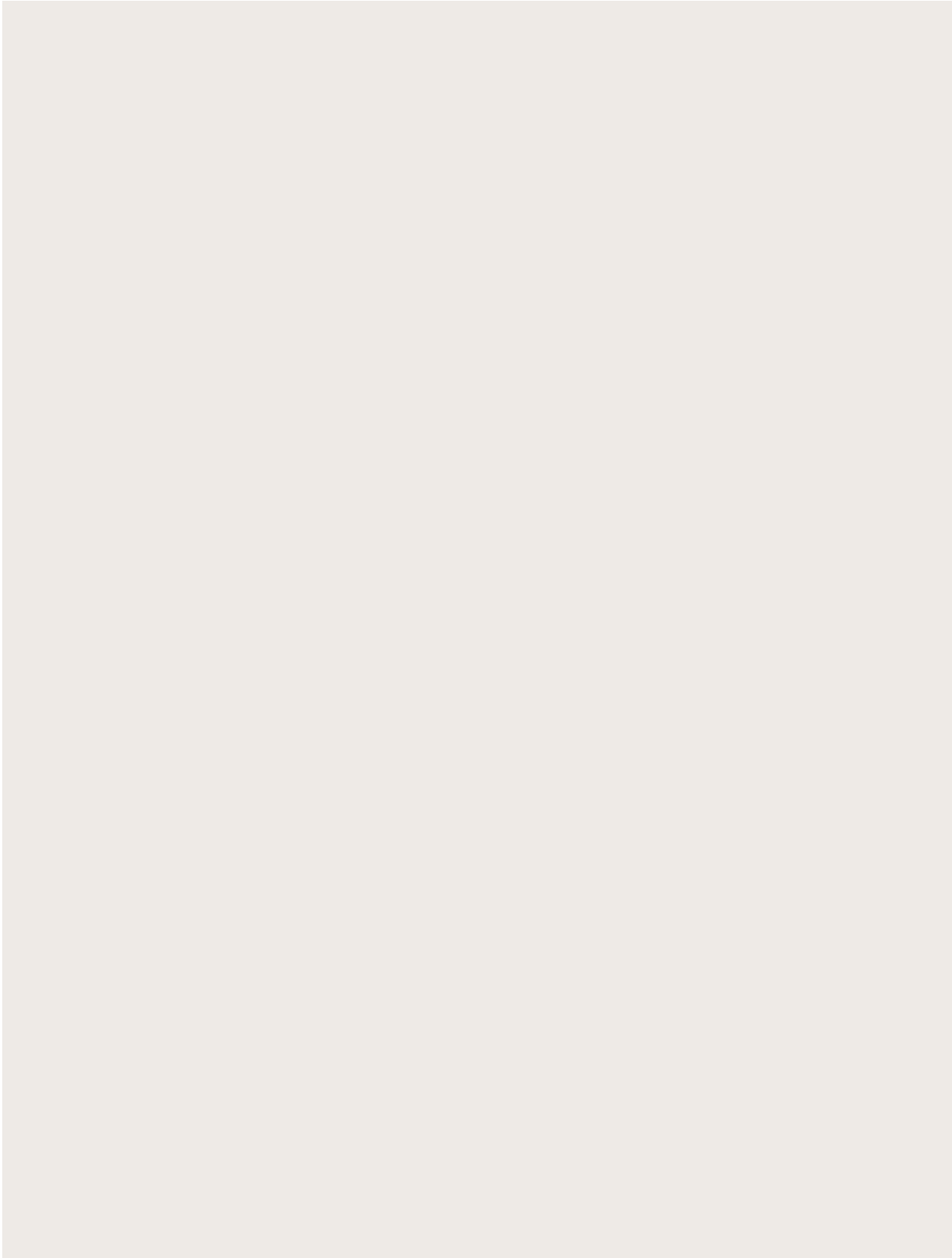
---

---

---

---

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](https://tinyurl.com/coachingsamtherz)

 SAMTIGE I...    COACHINGS    AFFIRMATI...    PODCAST    FEEDBACK



WIE DU LERNST, NEIN ZU SAGEN UND LIEBEVOLL GRENZEN ZU SETZEN.

ICH BIN TATJANA UND ENTWICKLE DICH DABEI DEINEN INNEREN ZAUBER ZU ENTDECKEN.

5 VORTEILE DEINER INNEREN ZAUBER ZU ENTDECKEN

LIEBEVOLLER REHNER

EIN JA ZU ANDEREN IST IMMER EIN JA ZU DIR.

SELBSTLIEBE BOOSTER

ICH *reagiere* 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](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*