

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 genieße mein Leben in vollen Zügen”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Ich lebe im Hier und Jetzt”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DAS LEBEN IN VOLLEN ZÜGEN GENIESSSEN

Das Leben zu genießen,

BEDEUTET FÜR MICH...

“
Selbstbestimmt
und zufrieden
Entscheidungen
treffen zu können
ohne Zeitdruck.
”

“
sich insgesamt
wohlzufühlen, bei
dem was man macht.
”

“
Zeit mit meinen
Lieblingssmeschen
zu verbringen.
”

“
Vertrauen ins Leben zu
haben und zu wissen, dass
alles so kommt, wie es für
mich im Moment richtig ist.
”

“
Das zu tun auf was
man in dem Moment
Lust hat.
”

“
Jeden Tag eine kleine
Herausforderung
anzunehmen, um sich immer
mal wieder aus der
Komfortzone zu holen.
”

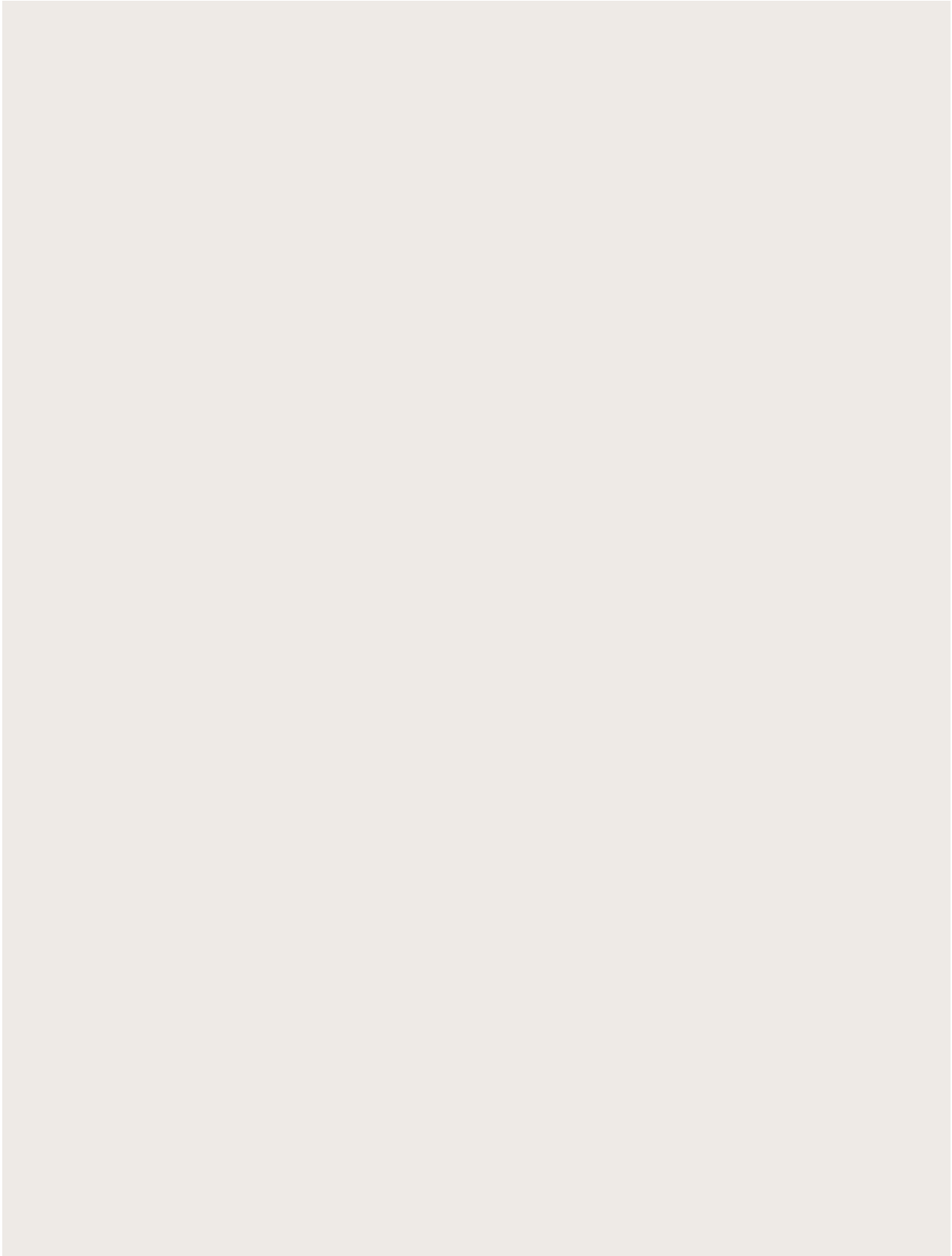
“
Die kleinen Dinge im Leben
wahrzunehmen.
”

“
Nicht nachdenken zu
müssen, sondern
einfach zu sein.
”

“
?
”

PLATZ FÜR MEINE GEDANKEN:

PLATZ FÜR MEINE GEDANKEN



JOURNALINGFRAGEN

WAS HINDERT MICH AKTUELL DARAN MEIN LEBEN IN VOLLEN ZÜGEN ZU GENIEßEN?

WIE KANN ICH MEIN LEBEN ZUKÜNFTIG NOCH MEHR GENIEßEN?

WAS SIND JETZT IN DIESEM MOMENT 3 DINGE, FÜR DIE ICH VON HERZEN DANKBAR BIN?

WIE GEHE ICH DURCH MEINEN ALLTAG?

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



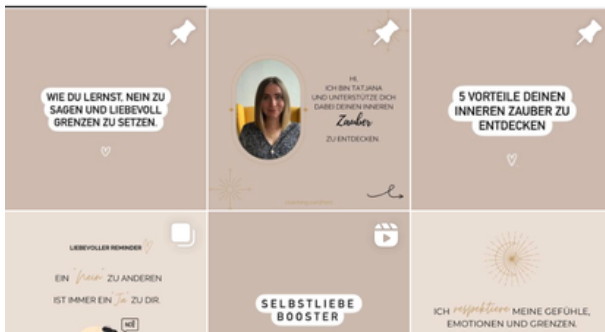
AFFIRMATI...



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!
Lots of love & tausend Herzensgrüße,

Deine Tatjana