

# 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 achte gut auf meinen Körper”**

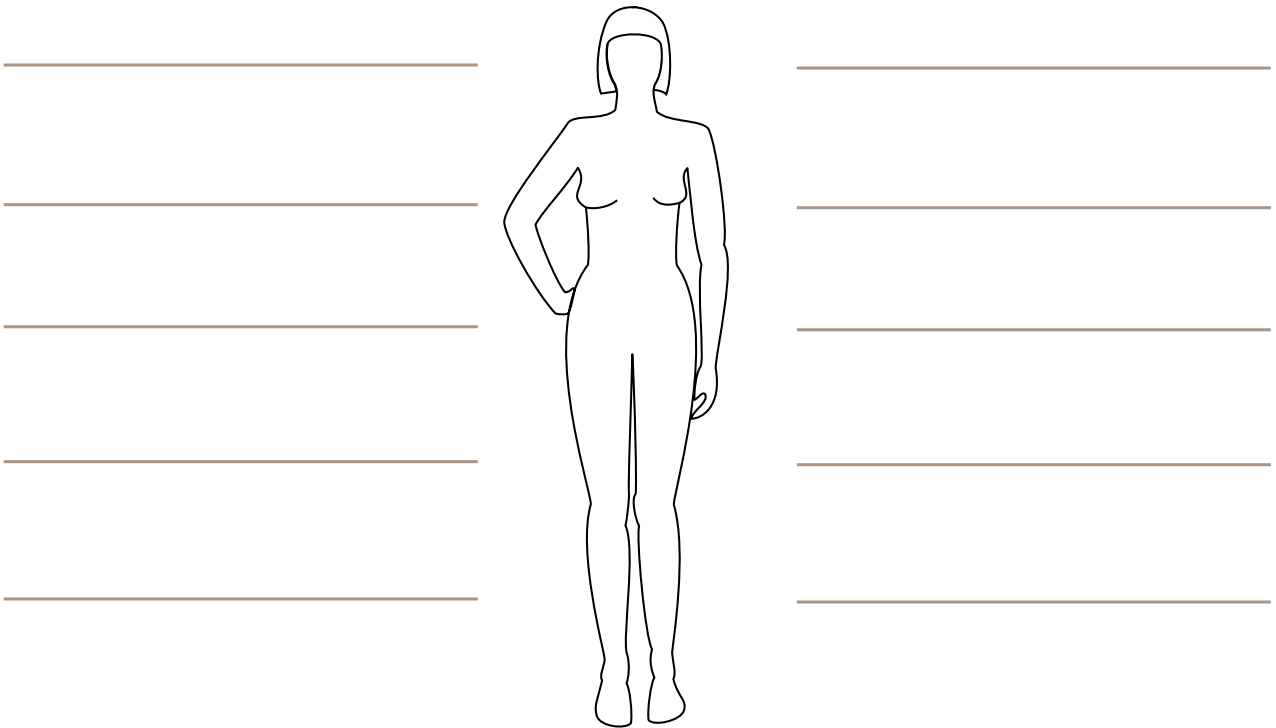
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**“Ich integriere Achtsamkeitsübungen in meinen Alltag”**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# ACHTSAMKEITSÜBUNG: BODYSCAN

Was nimmst du wahr? Notiere dir all deine Gedanken.



# JOURNALINGFRAGEN

WAS NEHME ICH AUS DEM HEUTIGEN SELF-LOVE-POWER TALK MIT?

---

---

---

---

---

WELCHE DREI DINGE SIND HEUTE BESONDERS GUT GELAUFEN?

---

---

---

---

---

WAS ODER WER HAT MIR HEUTE EIN LÄCHELN INS GESICHT GEZAUBERT?

---

---

---

---

---

WAS KANN ICH MIR HEUTE NOCH GUTES TUN?

---

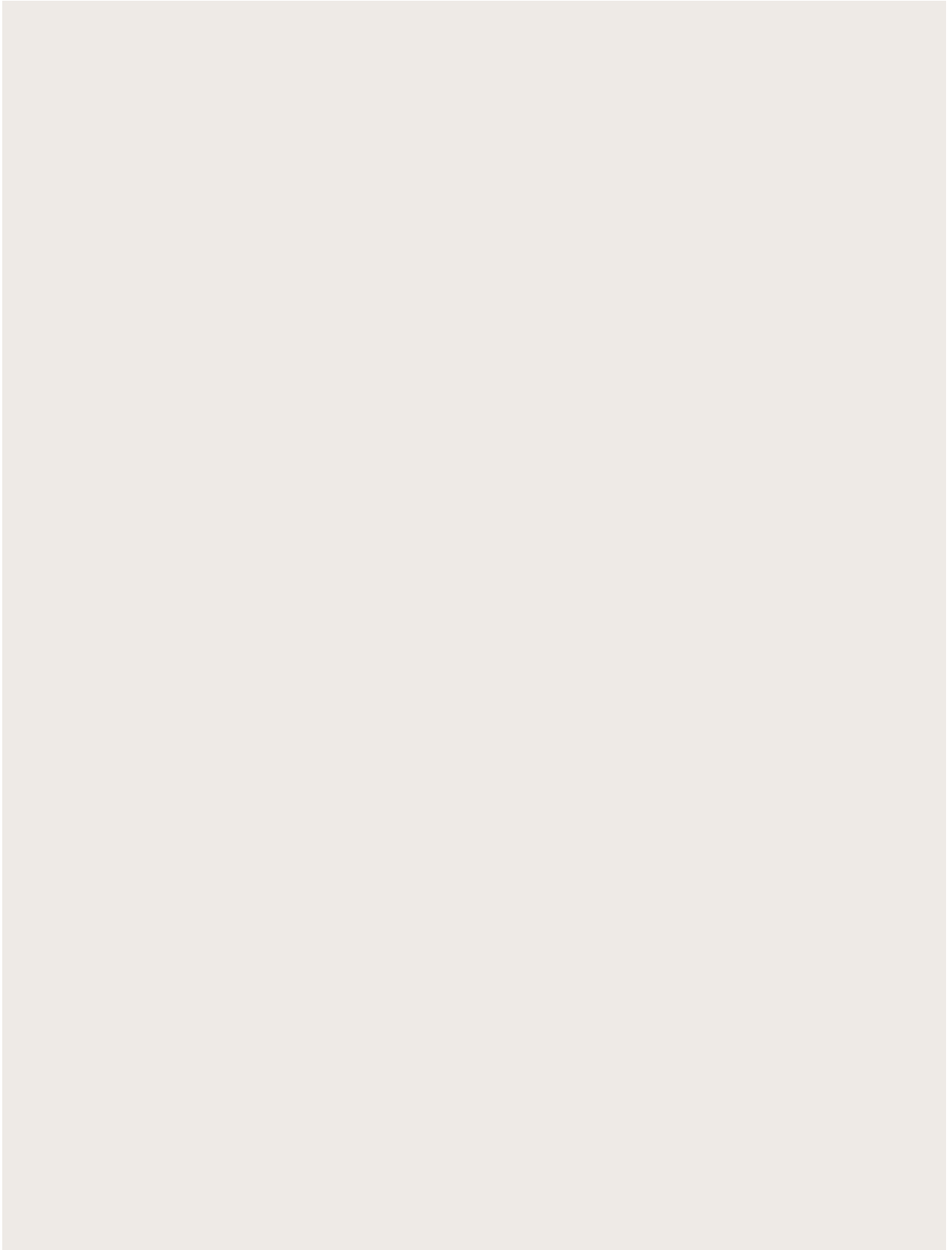
---

---

---

---

# 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*