

# 30 MINUTES SELF-LOVE-POWER TALK



Love yourself more,  
Beauty!



# CHECK-IN

Hi Beauty,

bevor du dich mit dem Workbook beschäftigst, check doch erstmal 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 reflektiere mich regelmäßig”**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**“Ich reflektiere regelmäßig meinen Monat”**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# MONATSREFLEXION

5 DINGE FÜR DIE ICH DEM OKTOBER BESONDERS DANKBAR BIN:

- 
- 
- 
- 
- 

3 GEFÜHLE DIE ICH IM OKTOBER AM MEISTEN WAHRGENOMMEN UND GEFÜHLT HABE:

---

---

---

WAS IST MIR IM OKTOBER POSITIVES PASSIERT?

LASS DEN OKTOBER REVUE PASSIEREN UND SCHREIBE ALLES POSITIVE NIEDER.

---

---

---

---

---

---

# MONATSREFLEXION

WIE WAR MEIN OKTOBER, WAS HABE ICH AUS IHM GELERNT UND WAS  
NEHME ICH FÜR ERKENNTNISSE IN DEN NOVEMBER MIT?  
Schreibe all deine Gedanken zum Oktober nieder. Es gibt kein richtig und falsch.

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



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*