

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 nehme Momente ganz bewusst wahr.”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Mein Gedanken kreisen um die Zukunft und/oder die Vergangenheit.”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ACHTSAMKEIT

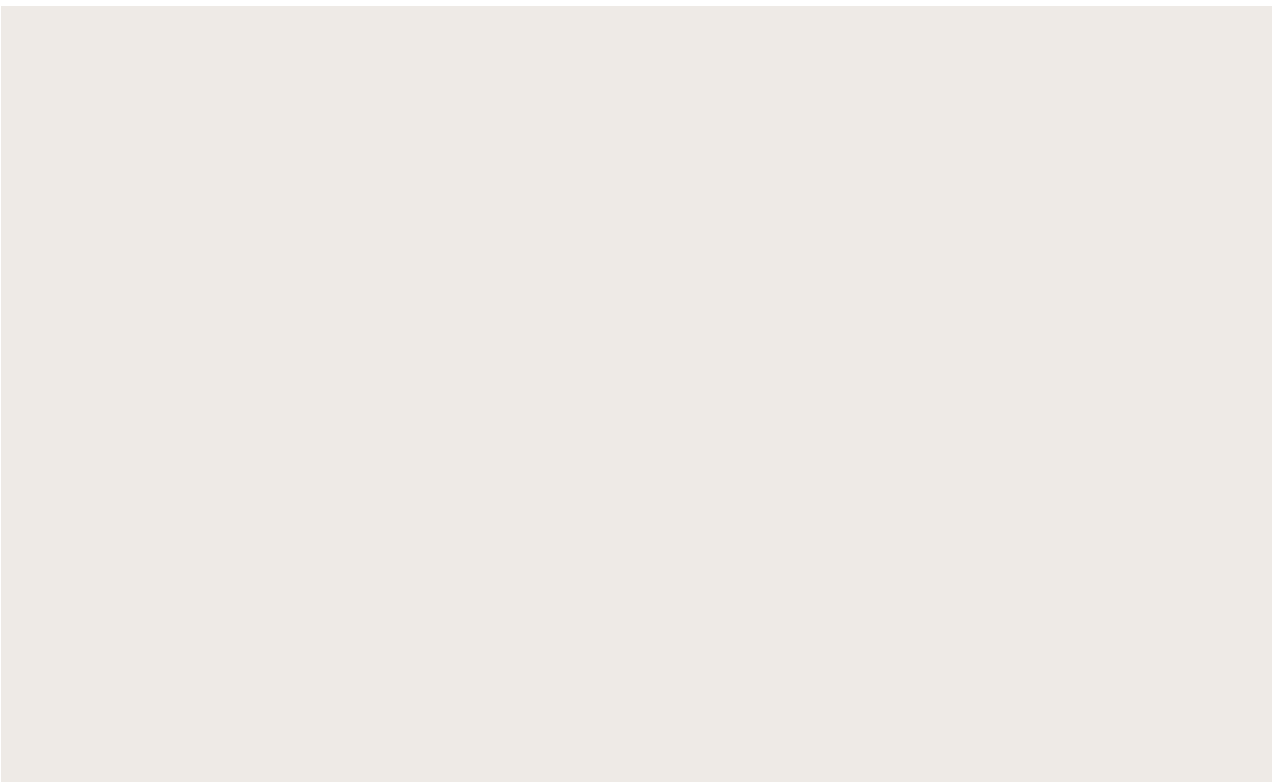
Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit stellt die bewusste Wahrnehmung und das Erleben des derzeitigen Moments dar -körperlich sowie mental.

Warum ist Achtsamkeit so wertvoll?

- Richtet seine Aufmerksamkeit auf seine Gedanken, seine Atmung und auf seinen Körper
- Nimmt seine eigenen Gedanken und Gefühle besser und bewusster wahr
- Bringt Ruhe in seinen Kopf, um klarer zu sehen
- Lernt sich selbst ernst zu nehmen und auf seine Bedürfnisse und seinen Körper zu hören
- Lernt einen Perspektivwechsel einzunehmen und sich nicht mehr von Frust, Ärger oder Wut übermannen zu lassen
- Stressreduktion

PLATZ FÜR MEINE GEDANKEN:



JOURNALINGFRAGEN

WANN HABE ICH DAS LETZTE MAL EINEN MOMENT IM HIER UND JETZT GANZ BEWUSST WAHRGENOMMEN?

WIE FÜHLE ICH MICH GENAU JETZT?

IN WELCHEN MEINEN LEBENSBEREICHEN KÖNNTE ICH ACHTSAMER SEIN?

WAS NEHME ICH GENAU IN DIESEM MOMENT WAHR?

MEHR SAMTIGE IMPULSE UND INSPIRATION? *Lets stay connected*



Wenn du deine **Liebe zu dir selbst noch weiter stärken möchtest**, du dir **Unterstützung zurück in deine volle Power wünschst** oder **samtige Impulse** erhalten willst, dann folge mir unbedingt auf Instagram!

Ich freue mich sehr, wenn du Teil der **Love Yourself More Community** wirst und ich dich auf deiner Reise unterstützen darf.

[Zum Instagram Profil](#)

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und bis bald!
Herzensgrüße,

Deine Tatjana