

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 gut zu mir.”

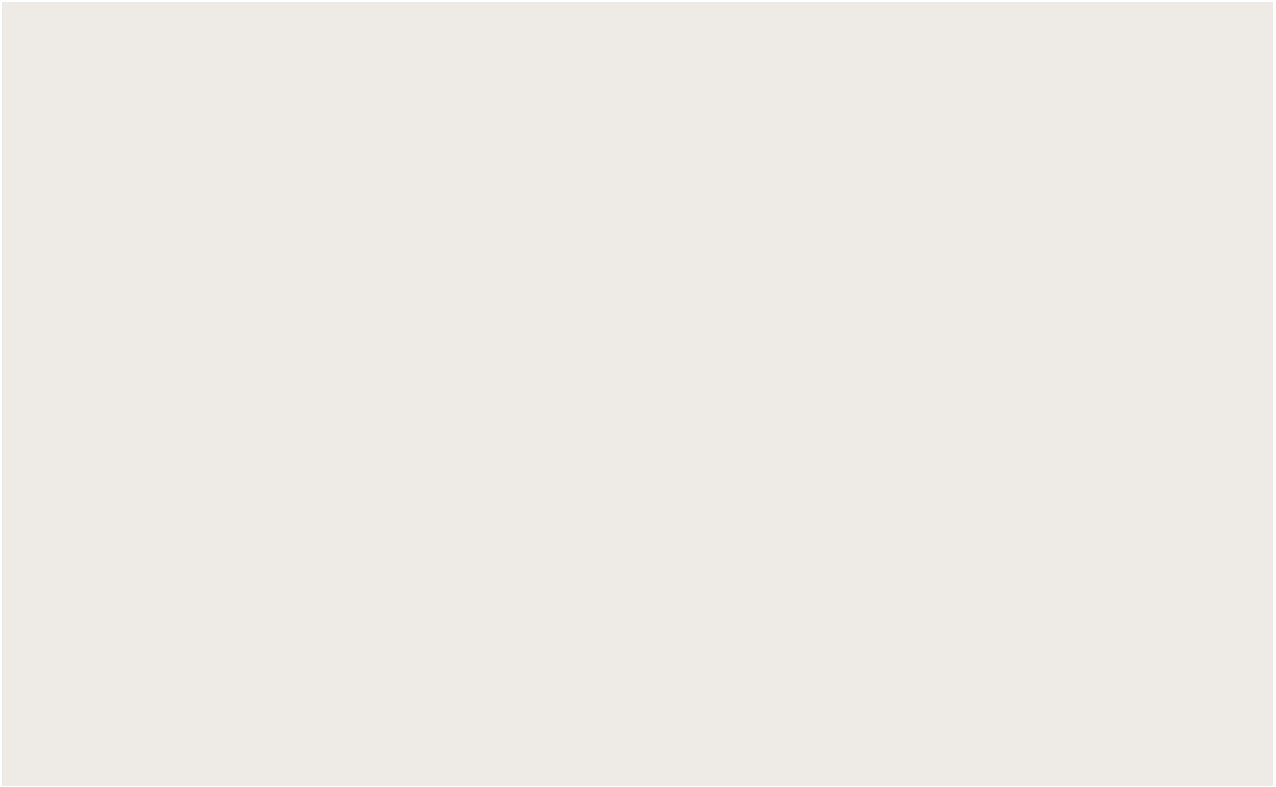
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Ich achte gut auf mich und mein Wohlbefinden.”

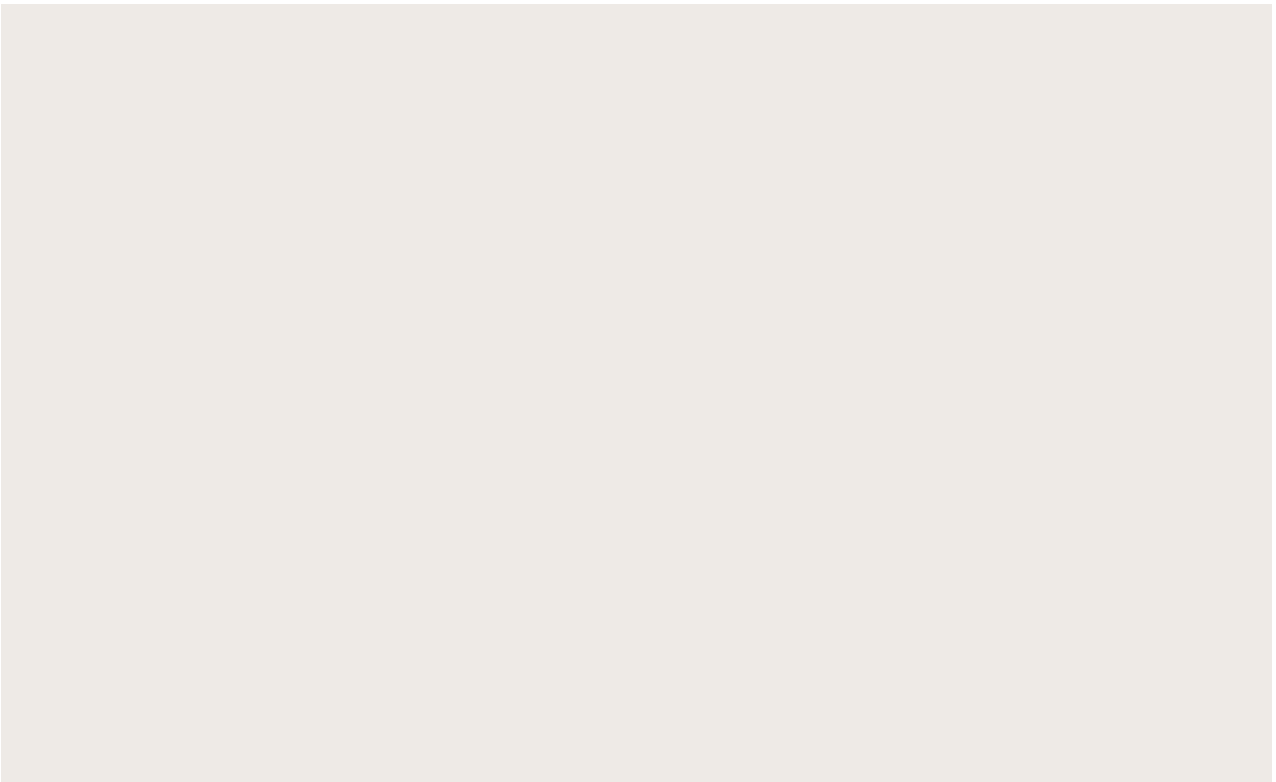
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SELBSTLIEBE IN DER ADVENTSZEIT

DAS MÖCHTE ICH UNBEDINGT IN DER ADVENTSZEIT AUSPROBIEREN:

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing the user's response to the prompt above.

PLATZ FÜR MEINE GEDANKEN:

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing the user's response to the prompt above.

JOURNALINGFRAGEN

WENN ICH AN DIE WEIHNACHTSZEIT DENKE, WAS FÜHLE ICH?

WENN ICH JEDEN TAG ETWAS FÜR MICH MACHEN WÜRDEN, DAS MICH SELBST GUT FÜHLEN LÄSST. WAS WÄRE DAS?

BEI WELCHER TÄTIGKEIT KANN ICH RICHTIG GUT LOSLASSEN? WAS ENTSPANNT MICH?

WAS IN MEINEM LEBEN MÖCHTE ICH NICHT MEHR LÄNGER AUFSCHIEBEN?

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