

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 kann mich ganz gut leiden”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

!Ich integriere Selbstliebe-Tools in meinen Alltag”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ÜBUNG: ICH-MAG-MICH LISTE

Hi Beauty,

gerne möchte ich dir heute die ICH-MAG-MICH LISTE vorstellen. Ein wunderbar einfaches aber effektives Tool, um dich mehr mit dir selbst zu beschäftigen.

Um deine ganz persönliche ICH-MAG-MICH LISTE zu erstellen, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Was mag ich besonders an mir?
- Welche Fähigkeiten lieb ich an mir?
- Welche Eigenschaften finde ich an mir liebenswert?
- Welche Körperteile mag ich besonders an mir?

Nehme dir nun ein Blattpapier zur Hand und erstelle dir deine ganz persönliche Liste. Du kannst dabei auch kreativ werden. Schreibe oder Male dir jeden Tag eine Sache auf (jede noch so kleine Kleinigkeit), die du von Herzen an dir magst. Doppelnennungen sind durchaus erlaubt, falls dir an einem Tag nichts einfallen sollte.

Herzensempfehlung: Führe die ICH-MAG-MICH LISTE mindestens 21 Tage fort. Du wirst merken, dass du dir selbst Stück für Stück näher kommst.

Ich wünsche dir ganz viel Freude, Ehrlichkeit und Offenheit bei der Erstellung deiner ICH-MAG-MICH LISTE!

JOURNALINGFRAGEN

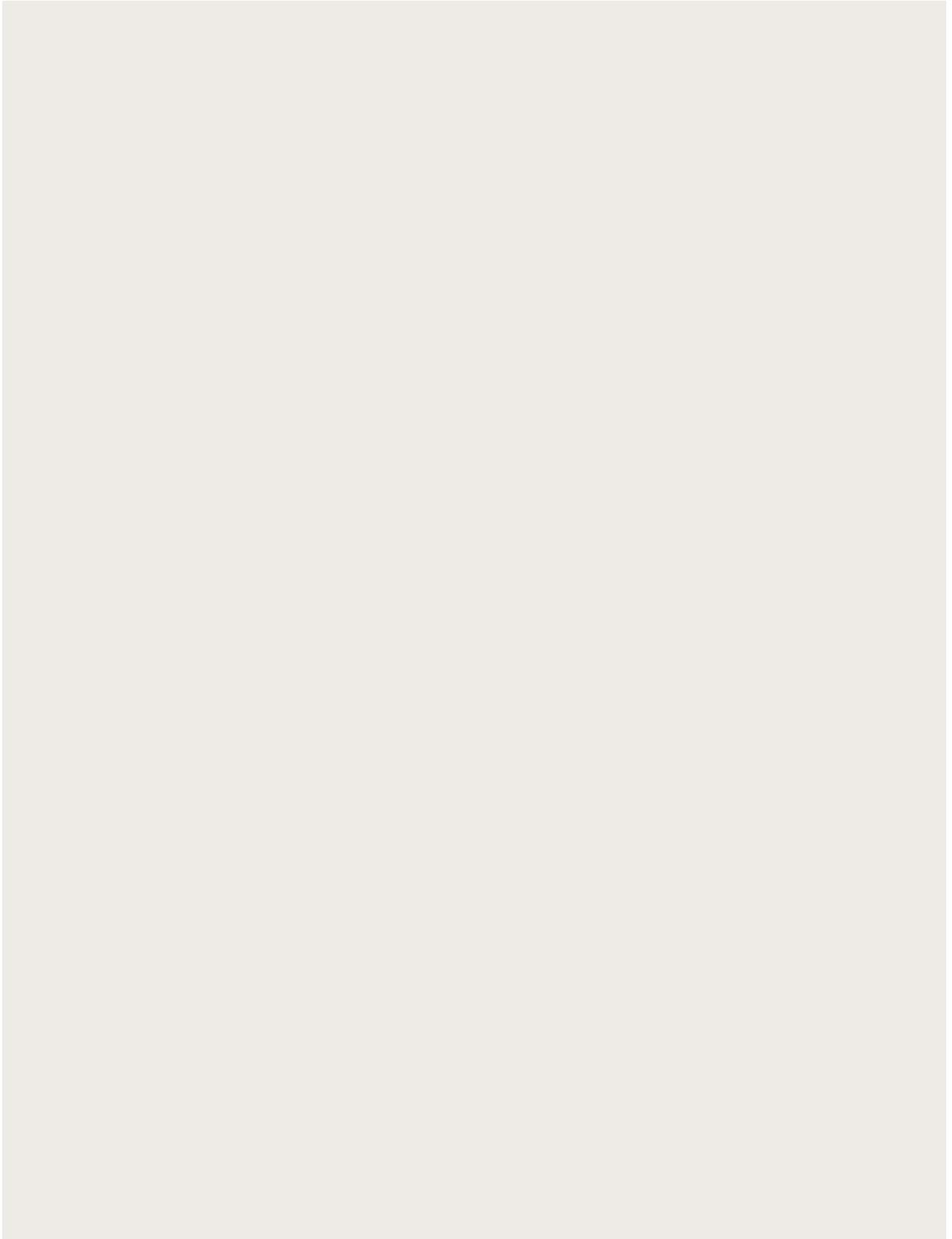
WAS AN MIR FÜHLT SICH LIEBENSWERT AN?

WAS AN MIR FÜHLT SICH NOCH NICHT LIEBENSWERT AN?

ICH FÜHLE MICH GELIEBT, WENN...?

WAS SIND MEINE LIEBLINGSEIGENSCHAFTEN AN MIR SELBST?

PLATZ FÜR MEINE NOTIZEN



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

Mail: info@coachingsamtherz.de

Podcast: LiebesAnker -Die Liebe in Dir selbst

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und bis bald!

Herzensgrüße,

Deine Tatjana