

# 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 begegne mir selbst mit Respekt.”**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**“Ich nehme mich so an, wie ich bin.”**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"DIE GRÖSSTE ENTSCHEIDUNG DEINES *Lebens*  
LIEGT DARIN, DASS DU DEIN *Leben* ÄNDERN KANNST,  
INDEM DU DEINE *Geisteshaltung* ÄNDERST."

ALBERT SCHWEITZER

# HERZENSTIPPS FÜR MEHR UMSETZUNG IM ALLTAG



Post-Its verwenden, um das Unterbewusstsein positiv umzuprogrammieren



Bewusst Zeit mit sich selbst verbringen (Buch lesen, kochen, Solo Dates, Solo Reisen, usw.)



Feste Termine für Selfcare/Selflove Time einplanen



Inner Work durch **regelmäßiges** reflektieren durch z.B. Journaling



Inner Work durch z.B. Kurse, Coachings oder Membership im Love Yourself More Circle, Love Yourself More Week

## PLATZ FÜR MEINE GEDANKEN:

- Was nehme ich für mich aus dem heutigen PowerTalk mit?

# JOURNALINGFRAGEN

WORAUF MÖCHTE ICH ZUKÜNFTIG MEINEN FOKUS LEGEN?

---

---

---

---

---

WAS TUT MIR DERZEIT BESONDERS GUT?

---

---

---

---

---

WELCHE TOOLS WERDE ICH ZUKÜNFTIG IN MEINEN ALLTAG INTEGRIEREN?

---

---

---

---

---

WAS NEHME ICH AUS DEN POWERTALKS FÜR MICH MIT?

---

---

---

---

---

# 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*