

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 dankbar für das Jahr 2023.”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

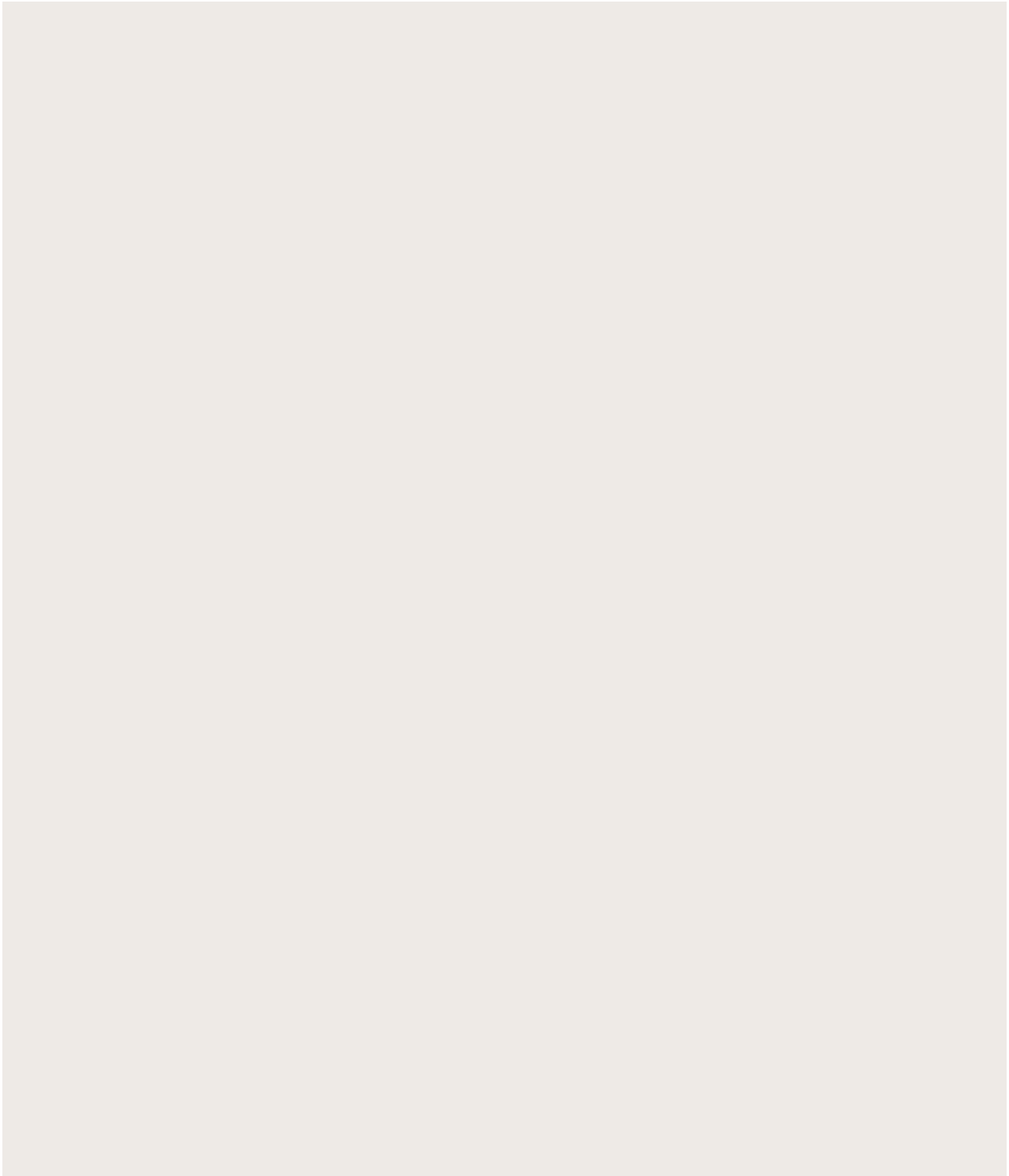
“Ich freue mich auf das Jahr 2024.”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MEDITATION

PLATZ FÜR MEINE GEDANKEN:

- Wie hat mir die Meditation gefallen?
- Konnte ich den Zeitstrahl wahrnehmen/sehen?
- Was nehme ich aus der Meditation mit?



JOURNALINGFRAGEN

WAS NEHME ICH AUS MEINEM JAHR 2023 MIT?

WELCHE INTENTION SETZE ICH MIR FÜR MEIN 2024?

WELCHE TRÄUME MÖCHTE ICH IN 2024 VERWIRKLICHEN?

WELCHE ZIELE MÖCHTE ICH IN 2024 UMSETZEN?

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