

MONATSREFLEXION

JOURNALING-WORKBOOK

Time to reflect, Beauty!

Die liebevollen Impulsfragen helfen dir dabei dein **Januar** achtsam zu reflektieren, in dich hineinzuspüren und Ziele für den neuen Monat festzulegen.

Ps. Love yourself more, Beauty!



HERZLICH WILLKOMMEN, BEAUTY!

Soooo schön, dass du
da bist..

...und du **deinen Januar** reflektieren
möchtest. Nehme dir für die
Beantwortung der Impulsfragen
ausreichend Zeit. Spüre in dich und
die Fragen hinein.

Ps. Es ist so so schön, dass es dich gibt!

Lots of love & tausend Herzensgrüße,

Deine Tatjana



HI, ICH BIN TATJANA

Ich bin Glückstherapeutin, Erwachsenenpädagogin und deine Expertin für
Themen rund um die Selbstliebe.

Mit Anfang 20 hatte ich ein Burnout und befand mich in einer Abwärtsspirale.
Doch dann habe ich mich vom Mut küssen lassen und bin den Weg zurück in
meine volle Power gegangen. Heute bin ich der festen Überzeugung, dass
Selbstliebe das Fundament darstellt, auf dem sich unser Leben aufbaut.

Mein großes Ziel ist es, mein Wissen, mein Strahlen, meine Erkenntnisse und
meine Erfahrungen mit dir zu teilen, um dir zu zeigen, dass alles mit und in uns
selbst beginnt.

Von Herz zu Herz: Es lohnt sich immer für sich selbst loszugehen, Beauty!
YOU GOT THIS!

LIEBEVOLLE IMPULSFRAGEN

Die regelmäßige Beantwortung von liebevollen Impulsfragen bzw. Journalingfragen können dir dabei helfen, Klarheit, Fokus und Bewusstheit über deine Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster zu erhalten. Ich empfehle dir die Antworten wirklich niederzuschreiben. Etwas schriftlich festzuhalten hat zum einen den Vorteil, dass wir unsere Gedanken besser reflektieren sowie strukturieren können. Zum anderen können wir durch schriftliches Festhalten, Klarheit in unserem Inneren schaffen. Auch hat das Schreiben einen wundervollen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden.

Selbstreflexion ist, meiner Meinung nach, das A und O, wenn du dich auf die Reise in dein Inneres begibst und du deiner persönlichen Power näher kommen möchtest. Ich empfehle dir daher regelmäßig in dich hineinzuhören und dir Selflove-Time für die Beantwortung der Fragen zu genehmigen.

Ps. Bei der Beantwortung der Fragen gibt es kein richtig oder falsch. Spüre in die Fragen hinein und lass den Stift einfach übers Papier wandern.

Nun wünsche ich dir bei der Bearbeitung des Journaling-Workbooks ganz viel Freude, Erkenntnis, Offenheit, Ehrlichkeit und Liebe dir selbstgegenüber.



Journaling IST WIE ZU SICH
SELBST ZU FLÜSTERN UND
GLEICHZEITIG ZUZUHÖREN“

MINA MURRAY

MONATSREFLEXION - JANUAR

Auf einer Skala von 1-10 (10= bomastisch gut), wie war mein **Januar**?

Mein **Januar** in vier Worten:

Welche drei Gefühle waren diesen Monat besonders präsent?

Was sind meine Learnings aus meinem Januar?



MONATSREFLEXION - JANUAR

Hat sich diesen Monat etwas positiv verändert? Wenn ja, was?

Wofür bin ich diesen Monat besonders dankbar?

Worauf bin ich diesen Monat besonders stolz?



MONATSREFLEXION - JANUAR

Meine absoluten top 6 **Januar- Highlights**:

- ☀ _____
- ☀ _____
- ☀ _____
- ☀ _____
- ☀ _____
- ☀ _____

Welche 6 Dinge sind diesen Monat besonders gut gelaufen?

- ☀ _____
- ☀ _____
- ☀ _____
- ☀ _____
- ☀ _____
- ☀ _____

Was waren meine schönsten Erlebnisse und Begegnungen im Januar?

- ☀ _____
- ☀ _____
- ☀ _____
- ☀ _____
- ☀ _____
- ☀ _____



MONATSREFLEXION - JANUAR

Was darf ich diesen Monat liebevoll loslassen, um meiner Power Stück für Stück näher zu kommen?

Was möchte ich im Februar anders machen?

Was möchte ich im nächsten Monat, **für mich**, transformieren? Wie könnte mir das gelingen?



MONATSREFLEXION - JANUAR

Worauf möchte ich im Februar meinen Fokus legen?

Was möchte ich im Februar alles erleben?

Was wünsche ich mir für den neuen Monat?



MEHR SAMTIGE IMPULSE UND INSPIRATION?

Lets stay connected!

Whooop, Whooop.

Beauty, du kannst unglaublich stolz auf dich sein, du hast dir Zeit für dich und deine Monatsreflexion genommen!



Wenn du deine **Liebe zu dir selbst stärken möchtest**, du dir **Unterstützung 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

