



PARVIN KOHANPOUR

SELBSTLIEBE IN DER PRAXIS!



SELBSTLIEBE FÜR EIN SELBSTBESTIMMTES,
FREIES LEBEN



WWW.PARVIN-COACHING.DE

A woman with blonde hair is shown in profile on the left side of the image, looking towards the right. She is wearing a light-colored, possibly white, dress. The background is a vast field of tall grasses or reeds, illuminated by the warm, golden light of a sunset or sunrise. The sky is filled with soft, wispy clouds, and the sun is low on the horizon, creating a strong glow. A large, semi-transparent white arch is centered over the image, containing the main text.

STRAHLE VON INNEN NACH AUSSEN

SELBSTLIEBE FÜR MENSCHEN,
DIE MEHR WOLLEN

PARVIN COACHING



HI, ICH BIN PARVIN

About

Hi, ich bin Parvin!

Gründerin von Parvin Coaching.

Ich musste schon früh lernen, dass ich mein Leben selbst bestimmen und mich Herausforderungen stellen muss. Trotzdem konnte ich als Bauingenieurin im Iran arbeiten, bevor ich nach Belgien zog, um den Master zu studieren.

Nachdem ich mich in Deutschland niedergelassen hatte, kämpfte ich darum, unabhängig zu sein, aber meine Beziehung scheiterte.

Ich nutzte diese Erfahrung, um meine eigene Methode zur Selbstreflexion und -disziplin zu entwickeln.

Heute bin ich eine führende Coachin, die ehrgeizigen Menschen dabei hilft, ein selbstbewusstes und selbstbestimmtes Leben zu führen und die beste Version von sich selbst zu erreichen.



[@parvin_life_coach](#)



[zur exklusiven Facebook-Gruppe](#)



[www.parvin-coaching.de](#)





ERSCHAFFE DEIN STRAHLENDES SELBST: SELBSTLIEBE FÜR MENSCHEN, DIE MEHR VOM LEBEN WOLLEN!

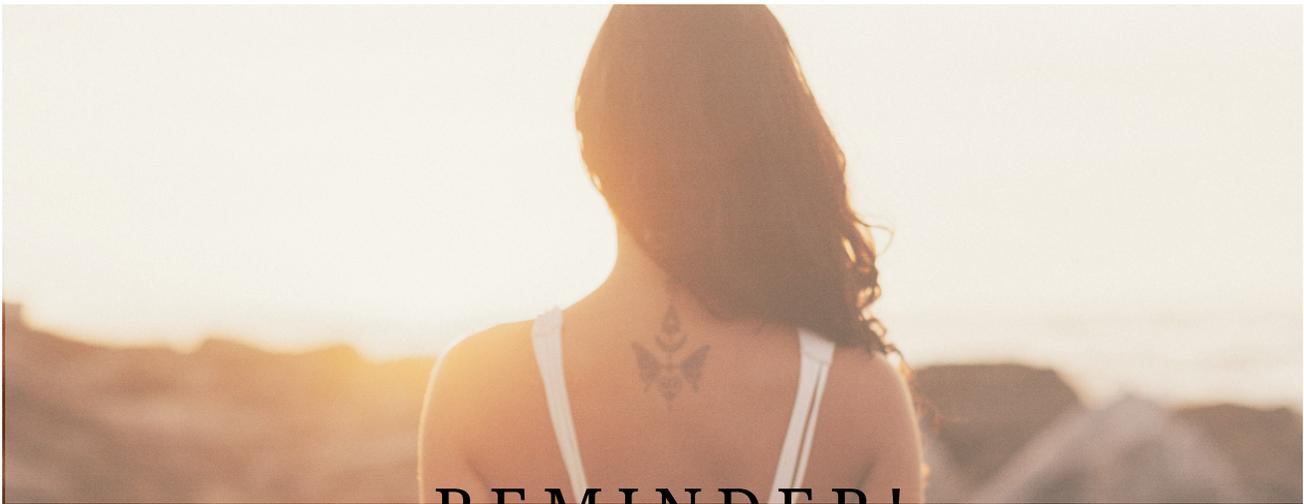
Bevor du mit diesem Workbook startest, schau dir bitte dieses Video an:



 **ZUM VIDEO**

Die folgenden Fragen und Übungen in diesem Workbook sollen dir helfen, zu reflektieren, zu transformieren und so dein strahlendes Selbst zu erschaffen. Für ein freies, selbstbestimmtes Leben, genauso wie du es dir immer erträumt hast oder sogar noch besser!

Nimm dir ausreichend Zeit und arbeite sie sorgfältig Schritt für Schritt durch!



REMINDER!

Du bist es wert, geliebt zu werden!
In allererster Linie von DIR SELBST!

INFO@PARVIN-COACHING.DE



INHALT

06 *TEIL 1* *SELBSTREFLEXION*

*10 FRAGEN, UM DICH SELBST ZU
REFLEKTIEREN*

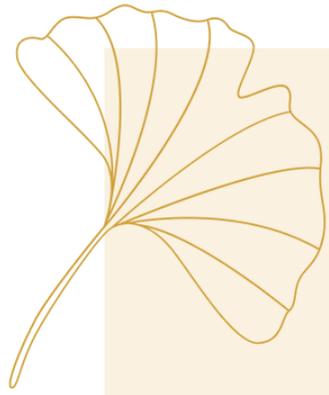
11 *TEIL 2* *SELBSTHEILUNG*

*EMOTIONALE VERLETZUNGEN FINDEN
UND HEILEN*

16 *SELBSTLIEBE SPIELREGELN*

*CHALLENGE: IN 21 TAGEN ZU DEINER
STRAHLENDEN PERSÖNLICHKEIT*

25 *KONTAKT*



TEIL 1

SELBSTREFLEXION

Diese Fragen können dir helfen, deine inneren Selbstgespräche genauer zu beobachten und besser zu verstehen. Wenn du diese Gedanken identifizierst, kannst du gezielter daran arbeiten, positive und unterstützende innere Dialoge zu fördern und negative Selbstgespräche zu minimieren.

1- Welche Gedanken tauchen oft auf, wenn ich vor einer Herausforderung stehe?

Situation 1:

Situation 2:

Situation 3

2 - Welche inneren Dialoge habe ich, wenn ich Erfolg habe oder Fehler mache?

Situation 1:



Situation 2:

Situation 3

3- Wie spreche ich mit mir selbst, wenn ich über meine Ziele und Träume nachdenke?

Situation 1:

Situation 2:

Situation 3

4- Welche Gedanken begleiten mich, wenn ich mich gestresst oder ängstlich fühle?

Situation 1:

Situation 2:



Situation 3

5- Gibt es wiederkehrende Muster in meinen inneren Gesprächen, die mich möglicherweise zurückhalten?

Situation 1:

Situation 2:

Situation 3

6- Welche negativen Überzeugungen über mich selbst oder meine Fähigkeiten kommen in meinen Gedanken zum Ausdruck?

Situation 1:

Situation 2:

Situation 3



7- Wie reagiere ich auf Selbstkritik oder Selbstzweifel?

Situation 1:

Situation 2:

Situation 3

8- Welche inneren Stimmen spiegeln die Meinungen oder Erwartungen anderer Menschen wider?

Situation 1:

Situation 2:

Situation 3



9- Gibt es Gedanken, die mich ermutigen und stärken?

Situation 1:

Situation 2:

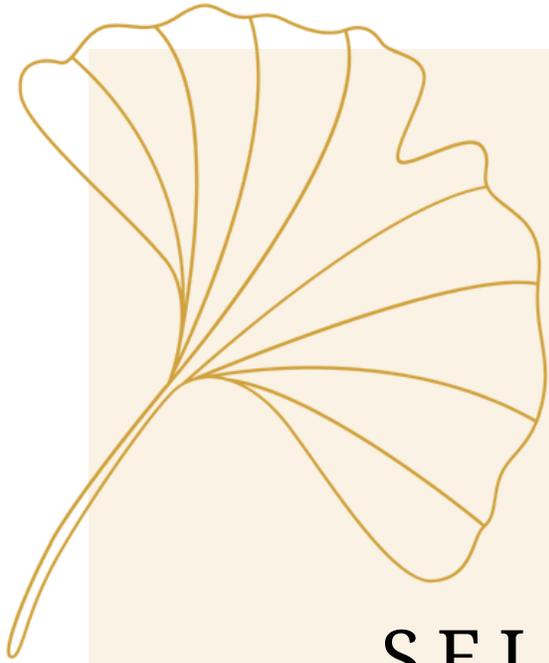
Situation 3

10- Wie beeinflussen meine inneren Selbstgespräche meine Emotionen und Handlungen?

Situation 1:

Situation 2:

Situation 3



T E I L 2

SELBSTHEILUNG



TEIL 1

EMOTIONALE VERLETZUNGEN FINDEN UND HEILEN



TEIL 2

CHALLENGE IN 21 TAGEN ZU DEINER
STRAHLENDEN PERSÖNLICHKEIT



T E I L 2

SELBSTHEILUNG | 1

EMOTION: WUT

Warum bin ich wirklich wütend? Welches Ereignis oder welche Situation hat diese Wut ausgelöst? Beschreibe die Situation so detailliert möglich.

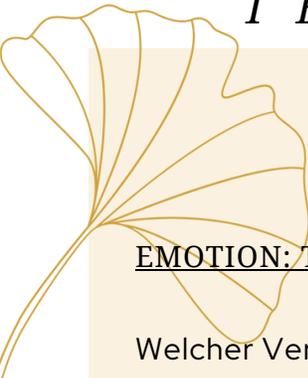
Gibt es frühere Ereignisse oder Muster in meinem Leben, die ähnliche Wutreaktionen hervorgerufen haben?

Welche Bedürfnisse oder Erwartungen wurden in dieser Situation nicht erfüllt, was zu meiner Wut geführt hat?

Wie äußert sich meine Wut körperlich? Wo spüre ich sie in meinem Körper?

Welche negativen Überzeugungen über mich selbst oder andere begleiten meine Wut?

EMOTIONALIE VERLETZUNGEN FINDEN UND HEILEN.



EMOTION: TRAUER

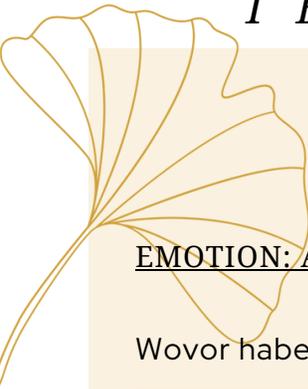
Welcher Verlust oder welche Veränderung löst diese Trauer aus?

Welche Erinnerungen oder Gedanken über den Verlust kommen mir immer wieder in den Sinn?

Wie äußert sich meine Trauer körperlich? Gibt es körperliche Empfindungen, die sie begleiten?

Welche Bedürfnisse oder Gefühle sind mit meiner Trauer verbunden?

Welche positiven Erinnerungen oder Lektionen kann ich aus diesem Verlust ziehen?



EMOTIONALIE VERLETZUNGEN FINDEN UND HEILEN.

EMOTION: ANGST

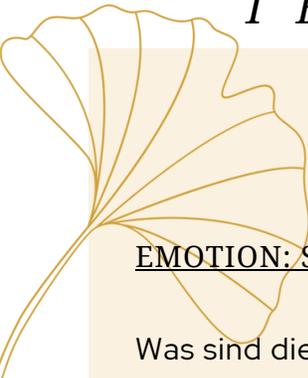
Wovor habe ich wirklich Angst? Gibt es eine spezifische Situation oder ein Ereignis?

Welche Gedanken oder Überzeugungen verstärken meine Ängste?

Wie äußert sich meine Angst körperlich? Gibt es körperliche Symptome wie Verspannungen oder Herzklopfen?

Gibt es vergangene Erfahrungen oder Traumata, die meine aktuellen Ängste auslösen könnten?

Welche Bewältigungsstrategien habe ich bereits angewendet, um mit meiner Angst umzugehen?



EMOTIONALIE VERLETZUNGEN FINDEN UND HEILEN.

EMOTION: SORGEN

Was sind die spezifischen Dinge, über die ich mir Sorgen mache?

Welche Gedanken oder Annahmen liegen meinen Sorgen zugrunde?

Wie beeinflussen meine Sorgen meinen Alltag und meine Entscheidungsfindung?

Gibt es Muster oder Situationen in meiner Vergangenheit, die meine Tendenz zu sorgen beeinflusst haben?

Welche Schritte kann ich unternehmen, um meine Sorgen zu reduzieren oder produktiver mit ihnen umzugehen?



T E I L 2

WAHRE GRÖSSE | 2

—

IN 21 TAGEN ZU DEINER STRAHLENDEN PERSÖNLICHKEIT

EINE ÜBUNG PRO TAG, UM DICH ZU DEINER WAHREN GRÖSSE ZU BEGLEITEN.



IN 21 TAGEN ZU DEINER STRAHLENDEN PERSÖNLICHKEIT

1. ÜBUNG: SELBSTREFLEXION

Zitat: "Liebe dich selbst, bevor du von anderen geliebt werden kannst." - Rupi Kaur

Einleitung: Die Basis für Selbstliebe ist Selbstreflexion. Nimm dir Zeit, um über deine Stärken, Schwächen und Träume nachzudenken.



2. ÜBUNG: DANKBARKEITSTAGEBUCH

Zitat: "Dankbarkeit verwandelt das, was wir haben, in genug." - Melody Beattie

Einleitung: Führe ein Dankbarkeitstagebuch, um die positiven Aspekte deines Lebens zu erkennen.



3. ÜBUNG: SELBST KOMPLIMENTE

Zitat: "Du bist dein größter Kritiker. Sei dein größter Fan."

Einleitung: Schreibe eine Liste von 10 Dingen, die du an dir selbst schätzt.





IN 21 TAGEN ZU DEINER STRAHLENDEN PERSÖNLICHKEIT

4. ÜBUNG: ZEIT FÜR DICH SELBST

Zitat: "Selbstliebe bedeutet, sich Zeit für sich selbst zu nehmen."

Einleitung: Plane regelmäßige "Ich-Zeit" in deinem Terminkalender, um dich zu entspannen und aufzutanken.

5. ÜBUNG: POSITIVE AFFIRMATIONEN

Zitat: "Ich bin stark. Ich bin schön. Ich bin genug."

Einleitung: Wähle eine positive Affirmation, die du täglich wiederholst, um dein Selbstbewusstsein zu stärken.

6. ÜBUNG: LOSLASSEN VON PERFEKTIONISMUS

Zitat: "Perfektionismus ist Selbstmord, da nichts jemals perfekt ist. Es wird immer Fehler geben." - John Updike

Einleitung: Erkenne, dass niemand perfekt ist, und akzeptiere deine Fehler als Teil deiner Reise.



IN 21 TAGEN ZU DEINER STRAHLENDEN PERSÖNLICHKEIT

7. ÜBUNG: SELBSTPFLEGE-ROUTINE

Zitat: "Selbstliebe bedeutet, sich selbst genug zu sein, um für sich selbst zu sorgen."

Einleitung: Entwickle eine Selbstpflege-Routine, die deine physische und emotionale Gesundheit unterstützt.

8. ÜBUNG: GRENZEN SETZEN

Zitat: "Liebe dich genug, um 'Nein' zu sagen, ohne Schuldgefühle."

Einleitung: Lerne, klare Grenzen zu setzen, um deine Bedürfnisse und Wünsche zu schützen.

9. ÜBUNG: POSITIVE MENSCHEN UMGEBEN

Zitat: "Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst." - Jim Rohn

Einleitung: Umgebe dich mit Menschen, die dich unterstützen und inspirieren.



IN 21 TAGEN ZU DEINER STRAHLENDEN PERSÖNLICHKEIT

10. ÜBUNG: SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN

Zitat: "Vertraue dir selbst. Du weißt mehr, als du denkst."

Einleitung: Schreibe eine Liste von Dingen, die du bereits erreicht hast, um dein Selbstvertrauen zu stärken.

11. ÜBUNG: DIE KUNST DES NEINSAGENS

Zitat: "Ein 'Nein' zu anderen ist ein 'Ja' zu deiner Selbstachtung." - Oprah Winfrey

Einleitung: Übe, höflich "Nein" zu sagen, wenn du dich überfordert fühlst.

12. ÜBUNG: SELBSTAKZEPTANZ

Zitat: "Selbstakzeptanz ist der Schlüssel zur seelischen Gesundheit."

Einleitung: Akzeptiere deine Macken und Eigenarten als Teil deiner Einzigartigkeit.

IN 21 TAGEN ZU DEINER STRAHLENDEN PERSÖNLICHKEIT

13. ÜBUNG: VISION BOARD ERSTELLEN

Zitat: "Deine Vision wird klarer, wenn du in dein Herz schaust. Werde, wer du sein möchtest." - Cheryl Richardson

Einleitung: Gestalte ein Vision Board, das deine Ziele und Träume visualisiert.

14. ÜBUNG: DEIN INNERES KIND HEILEN

Zitat: "Die Heilung deines inneren Kindes ist der Schlüssel zur Selbstliebe."

Einleitung: Widme Zeit der Heilung deines inneren Kindes, um vergangene Verletzungen zu überwinden.

15. ÜBUNG: POSITIVE BEZIEHUNG ZU DEINEM KÖRPER

Zitat: "Dein Körper ist ein Tempel. Behandle ihn mit Liebe und Respekt."

Einleitung: Übe Achtsamkeit, um eine liebevolle Beziehung zu deinem Körper aufzubauen.



IN 21 TAGEN ZU DEINER STRAHLENDEN PERSÖNLICHKEIT

16. ÜBUNG: DIE KRAFT DES VERGEBENS

Zitat: "Vergebung ist der Schlüssel, um sich selbst von der Vergangenheit zu befreien."

Einleitung: Lerne, anderen und dir selbst zu vergeben, um Frieden zu finden.

17. ÜBUNG: TRÄUME IN DIE REALITÄT UMSETZEN

Zitat: "Träume ohne Handeln bleiben Träume. Träume mit Handeln werden wahr." - Bo Sánchez

Einleitung: Setze einen konkreten Plan in Bewegung, um deine Träume zu verwirklichen.

18. ÜBUNG: SICH SELBST FEIERN

Zitat: "Feiere dich selbst. Du bist einzigartig und wertvoll."

Einleitung: Feiere deine Erfolge, egal wie klein sie sind.



IN 21 TAGEN ZU DEINER STRAHLENDEN PERSÖNLICHKEIT

19. ÜBUNG: LIEBEVOLLER UMGANG MIT FEHLERN

Zitat: "Fehler sind Beweise dafür, dass du es versuchst."

Einleitung: Betrachte Fehler als Chancen zum Wachsen und Lernen.

20. ÜBUNG: SELBSTLIEBE-RITUAL

**Zitat: "Jeden Tag in jeder Hinsicht werde ich immer besser und besser."
- Émile Coué**

Einleitung: Gestalte ein persönliches Selbstliebe-Ritual, das dich täglich daran erinnert, wie wertvoll du bist.

21. ÜBUNG: GEMEINSCHAFT VON GLEICHGESINNTEN

Zitat: "Zusammen sind wir stark." " Gemeinsam können wir wachsen und uns gegenseitig unterstützen."

Einleitung: Finde oder schaffe eine Gemeinschaft von Frauen, die Selbstliebe genauso schätzen wie du.



“

*"ICH BIN STARK.
ICH BIN MEIN
STRAHLENDES SELBST.
ICH BIN GENUG."*

- PARVIN COACHING

KONTAKT

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2023/24 - Parvin Coaching



Alle Inhalte dieses Dokuments sind urheberrechtlich geschützt.
Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Parvin Kohanpour.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Wir weisen darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt, indem er z. B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

info@parvin-coaching.de

www.parvin-coaching.de



[@PARVIN_LIFE_COACH](#)



[FACEBOOK GRUPPE](#)



[PARVIN AUF YOUTUBE](#)

Parvin Coaching
Parvin Kohanpour
Berghofer Straße 21
44269 Dortmund
Deutschland

