

# *Self Love Journey*

## **Ausklang, Rückblick & Vorschau**



*Blick' auf Deine Reise zurück &  
genieße die Aussicht.*







# Reflexionsfragen zum Ausklang

## TEIL I: RÜCKBLICK & STATUS QUO

**Was siehst Du, wenn Du jetzt auf diese Reise der letzten Wochen zurückblickst?**

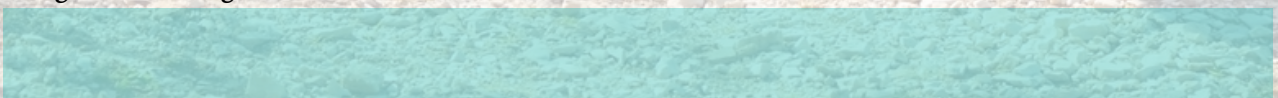
Was hast Du auf dieser SLJ erlebt, gelernt, erforscht, gesehen, erfahren,...? Was wurde Dir neu bewusst? Was siehst Du jetzt, das Du damals nicht gesehen hast? Was hat sich verändert? Wie beegnest Du Dir jetzt selbst?



**Was bedeutet "Selbstliebe" jetzt für Dich?** Wie haben sich Deine Definition und Dein Zugang im Laufe dieser Reise verändert oder erweitert?



**Auf einer Skala von 1-10, wie sehr liebst Du Dich jetzt selbst?** Hat sich hier im Vergleich zu Beginn Deiner Reise etwas verändert?







# Reflexionsfragen zum Ausklang

## TEIL 2: RÜCKBLICK "ICH PACKE MEINEN KOFFER..."



**Sieh Dir nochmals Deine Notizen im 1. Workbook zur Einstimmung an, bevor Du die folgenden Fragen beantwortest.**



**Wie fühlt es sich an, jetzt auf den Beginn dieser Reise zurückzublicken? Wo und wie hast Du diese Reise gestartet? Was war Dein Ausgangspunkt? Wo bist Du jetzt?**



**Inwiefern haben sich Deine Wünsche und Intentionen an diese Reise erfüllt?**



**Was hast Du beigetragen, um diese SLJ für Dich zu gestalten?**

**Nimm' Dir hier gerne ein paar Momente Zeit, Deinen Einsatz anzuerkennen und Dich bei Dir selbst zu bedanken.**





# *Reflexionsfragen zum Ausklang*

## TEIL 3: RÜCKBLICK “SELBSTERKENNTNIS”



**Sieh Dir nochmals Deine Notizen im Workbook zum Thema Selbsterkenntnis an, bevor Du die folgenden Fragen beantwortest.**

**Was fällt Dir auf, wenn Du auf diese 1. Exkursion auf Deiner SLJ zurückblickst?**

**Welche Erkenntnisse konntest Du auf diesem Teil der SLJ gewinnen?**

**Was nimmst Du Dir aus der Exkursion zum Thema Selbsterkenntnis mit?**

**Was möchtest Du hier noch ergänzen?** Was braucht es hier noch? Welche Fragen sind in Bezug auf das Thema Selbsterkenntnis vielleicht noch offen?





# Reflexionsfragen zum Ausklang

## TEIL 4: RÜCKBLICK "SELBSTWERT"



**Sieh Dir nochmals Deine Notizen im Workbook zum Thema Selbstwert an, bevor Du die folgenden Fragen beantwortest.**



**Was fällt Dir auf, wenn Du auf diese 2. Exkursion auf Deiner SLJ zurückblickst?**

**Welche Erkenntnisse konntest Du auf diesem Teil der SLJ gewinnen?**

**Was nimmst Du Dir aus der Exkursion zum Thema Selbstwert mit?**

**Was möchtest Du hier noch ergänzen?** Was braucht es hier noch? Welche Fragen sind in Bezug auf das Thema Selbstwert vielleicht noch offen?





# Reflexionsfragen zum Ausklang

## TEIL 5: RÜCKBLICK "SELBSTANNAHME"



Sieh Dir nochmals Deine Notizen im Workbook zum Thema Selbstannahme an, bevor Du die folgenden Fragen beantwortest.



Was fällt Dir auf, wenn Du auf diese 3. Exkursion auf Deiner SLJ zurückblickst?

Welche Erkenntnisse konntest Du auf diesem Teil der SLJ gewinnen?

Was nimmst Du Dir aus der Exkursion zum Thema Selbstannahme mit?

Was möchtest Du hier noch ergänzen? Was braucht es hier noch? Welche Fragen sind in Bezug auf das Thema Selbstannahme vielleicht noch offen?





# Reflexionsfragen zum Ausklang

## TEIL 6: RÜCKBLICK "SELBSTFÜRSORGE"



Sieh Dir nochmals Deine Notizen im Workbook zum Thema Selbstfürsorge an, bevor Du die folgenden Fragen beantwortest.



Was fällt Dir auf, wenn Du auf diese 4. Exkursion auf Deiner SLJ zurückblickst?



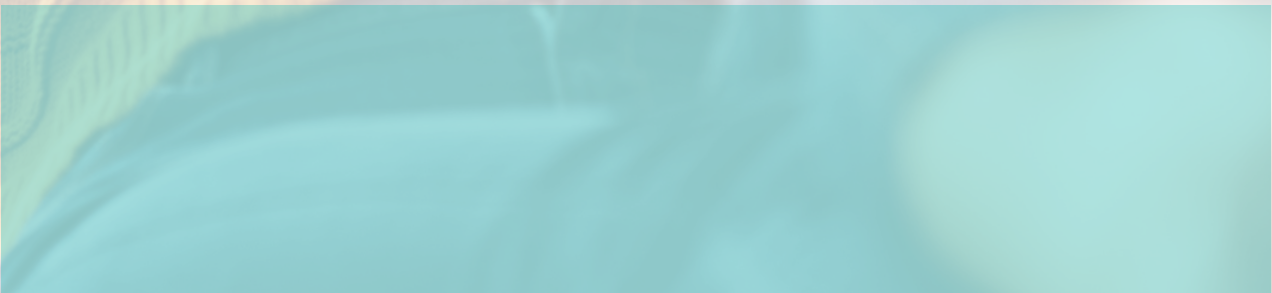
Welche Erkenntnisse konntest Du auf diesem Teil der SLJ gewinnen?



Was nimmst Du Dir aus der Exkursion zum Thema Selbstfürsorge mit?



Was **möchtest Du hier noch ergänzen**? Was braucht es hier noch? Welche Fragen sind in Bezug auf das Thema Selbstfürsorge vielleicht noch offen?



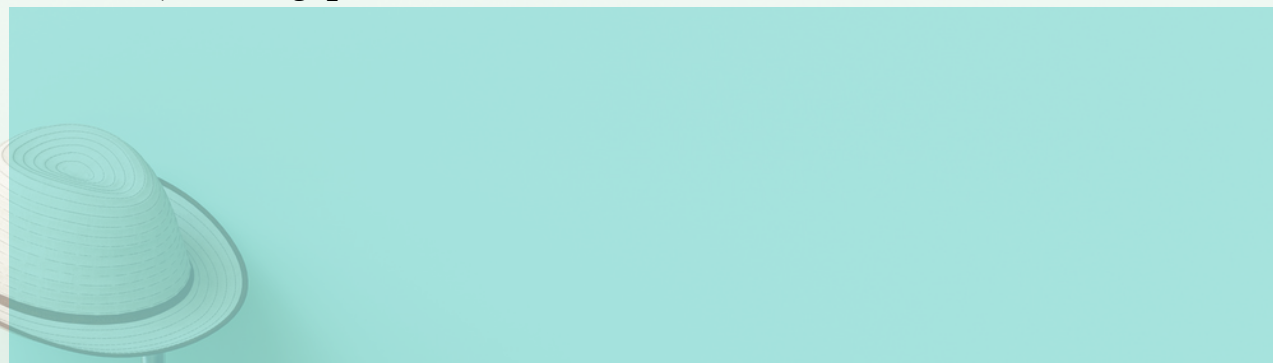




# Reflexionsfragen zum Ausklang

## TEIL 7: DEIN SLJ-KÖFFER

**Welche Tools, Eigenschaften, Gegenstände, etc. hast Du zu Beginn der Reise in Deinen SLJ-Koffer gepackt?**



**Was hast Du unterwegs noch ergänzt?**



**Was nimmst Du Dir für Deine weitere Reise mit?** Was darf Dich weiterhin begleiten und unterstützen? Was brauchst Du zusätzlich noch?





*The journey continues...*







# Reflexionsfragen zum Ausklang

## TEIL 8: THE JOURNEY CONTINUES...

*Deine Self Love Journey endet nicht mit diesem Programm. Sie geht immer weiter...*

**Wie sieht die nächste Exkursion auf Deiner ganz persönlichen SLJ aus? Wohin führt die Reise Dich? Was ist Dein nächster Schritt?**



**Wie möchtest Du Deine Reise zukünftig gestalten? Wie kannst Du Dir auch weiterhin bewusst Zeit dafür nehmen? Wo kannst Du Unterstützung und Inspiration finden? Was brauchst Du, um auf Deinem Weg zu bleiben?**





## *Notizen zur 6. Meditation*

**So habe ich die 6. Meditation erlebt; das habe ich wahrgenommen;  
so habe ich mich davor und danach gefühlt; das wurde mir bewusst,...**





# *Danke.*

*Danke, dass Du diese Reise angetreten bist. Es ist mir eine Freude und eine Ehre, Dich begleiten zu dürfen. Ich danke Dir von Herzen für Deinen Mut und Dein Vertrauen.*

*Falls Du Feedback für mich hast oder das Bedürfnis verspürst, Erkenntnisse mit mir zu teilen, schreib' mir gerne eine E-Mail an [letsconnect@evakla.at](mailto:letsconnect@evakla.at). Ich freue mich immer über "Reiseberichte" und Austausch.*

*Du wünschst Dir weiterhin Begleitung auf Deiner Reise oder hast das Gefühl, einzelne Themen noch näher bearbeiten zu wollen? Bis zu 6 Monate nach Deiner SLJ hast Du die Möglichkeit, zu vergünstigten Sonderkonditionen 1:1-Coaching-Sessions bei mir zu buchen. Auch dafür melde Dich gerne einfach via E-Mail.*

*Ich wünsche Dir von Herzen alles Liebe und weiterhin eine lehrreiche, heilsame Reise zu Dir selbst.*

*Danke und bis bald,  
Eva.*

