



**coach**  
*Trine Withagen*

## Bevidsthed om dine styrker

Hvor er du i forhold til self love i dit liv lige nu og her?

- Hvordan behandler du dig selv?
- Hvordan snakker du til dig selv?
- Hvilket kropsbillede har du af dig selv?
- Hvilke positiv hverdagsting, gør du for dig selv?

Skriv fra en skala fra 0 til 10 hvordan det ser ud for dig, i dette øjeblik.

0 ----- 10

Hvilken begrænset vane står i vejen for at øge kærligheden til dig selv?

Hvilken skridt kan du tage mod en mere selvkærlig vane?

Hvordan kan man se du har øget kærligheden til dig selv, hvad er beviset?

Dine top 3 styrker, du allerede mestre:

- 1.
- 2.
- 3.

Dine 3 styrker du gerne vil skue op for:

- 1.
- 2.
- 3.