

Deine Woche mit dir

DEIN
WORKBOOK



Wie du in 7 Tagen deine
Ausstrahlung verbesserst:

Dein Name



Liebe Teilnehmerin,

herzlich willkommen zu
„Deiner Woche mit dir!“

Diese Woche ist ganz dir gewidmet. Du wirst kleine, aber kraftvolle Schritte unternehmen, um dich selbst wieder zu entdecken, deine Selbstliebe zu stärken und den Funken deiner Sinnlichkeit zu entfachen.

Nimm dir jeden Tag 15–20 Minuten
nur für dich!

*Ich wünsche dir eine wunderbare Zeit
mit dir*

Deine Gabi



HALLO ICH BIN GABI IFFLAND

WOMENtorin für Selbstliebe,
Erfüllte Beziehungen und Sexualität



Ich weiß, wie es ist, wenn aus Nähe Pflicht wird, Gespräche oberflächlich bleiben und Lust verschwindet. Ich lebte in einer Ehe, die sich wie eine WG anfühlte – ohne Sex, ohne Leidenschaft.

Irgendwann fragte ich mich: War das alles? Ich trennte mich – das war für mich ein mutiger Schritt zurück zu mir.

Jetzt lebe ich eine erfüllte Beziehung mit meinem Mann, der mein Partner und bester Freund ist.

Ich begleite und unterstütze Frauen, die spüren: Da ist mehr in mir. Mehr Nähe. Mehr Leidenschaft. Mehr Ich. Diesen Schatz können wir wiederentdecken, in uns, in unserer Beziehung und in unserer Lust.

Denn erst wenn wir uns selbst kennen, können wir eine erfüllte Sexualität leben - mit uns und mit unserem Partner.

Ich wünsche dir eine wundervolle Woche mit dir !

Deine Gabi

STEP BY STEP IN DEINE WOCHEN

Tag 1

Erkenne wie wertvoll du bist

Tag 2

Umarme deinen Körper mit Liebe

Tag 3

Lerne dich selbst liebevoll zu behandeln

Tag 4

Feiere deine Einzigartigkeit

Tag 5

Geniesse Zeit mit dir selbst

Tag 6

Verzeihe dir selbst

Tag 7

Sei stolz auf deine Fortschritte

ERKENNE WIE
WERTVOLL DU BIS

Deine Woche
TAG 1
mit dir



ERKENNE WIE WERTVOLL DU BIST

“ Schreibe 5 Dinge auf, die du an
dir selbst schätzt.

Lies sie dir laut vor und spüre, wie sich
das anfühlt.

An diesem Tag wirst du...

Deinen eigenen Wert erkennen und dir bewusst
werden, was dich besonders macht. Dieses
bewusste Wahrnehmen stärkt dein Selbst-
vertrauen und dein Gefühl für dich selbst – ein
wichtiger Schritt zu mehr Liebe und Erfüllung in
deinem Leben.

*TIPP: Wenn dir das schwer fällt, frage eine gute
Freundin, was sie an dir bewundert, und schreibe
es auf.*

Tag eins

UMARME DEINEN
KÖRPER MIT LIEBE!

Deine Woche
TAG 2
mit dir



UMARME DEINEN KÖRPER MIT LIEBE



Stelle dich vor einen Spiegel,
betrachte dich liebevoll und sage
mindestens 3 Sätze zu deinem Körper,
für die du dankbar bist

An diesem Tag wirst du...

eine liebevolle Verbindung zu deinem Körper
entwickeln und beginnen, ihn wertzuschätzen –
so wie er ist. Dankbarkeit verändert deine
Wahrnehmung und hilft dir, dich wohler in deiner
Haut zu fühlen. Dein Körper ist dein Zuhause –
Zeit, ihn mit Liebe zu betrachten

*TIPP: Falls du Schwierigkeiten hast, fokussiere
dich auf Funktionen deines Körpers
(z. B. "Danke, Beine, dass ihr mich durchs Leben
tragt").*

Tag zwei

LERNE DICH SELBST
LIEBEVOLL ZU BEHANDELN!

Deine Woche
TAG 5
mit dir



LERNE DICH SELBST LIEBEVOLL ZU BEHANDELN!



Achte heute bewusst darauf,
wie du mit dir selbst sprichst.

Ersetze jeden negativen Gedanken über
dich mit einer positiven Aussage.

An diesem Tag wirst du...

...dir deiner eigenen Worte bewusst und erkennst,
wie sehr dein innerer Dialog deine Gefühle und
dein Selbstwertgefühl beeinflusst.

Indem du negative Gedanken umwandelst,
stärkst du deine Selbstliebe und erschaffst eine
wohlwollende, unterstützende innere Stimme.

*TIPP: Stelle dir vor, du würdest mit deiner
besten Freundin sprechen – würdest du
sie auch so hart kritisieren?*

Frei
a
T

FEIERE DEINE
EINZIGARTIGKEIT!

Deine Woche
TAG 4
mit dir



FEIERE DEINE EINZIGARTIGKEIT!

“ Erstelle eine Liste mit 10 Dingen,
die dich einzigartig machen.

Lies sie dir laut vor und sei stolz
auf dich!

Heute wirst du:

Erkennen, was dich besonders macht und
deinen Fokus auf deine Stärken richten. Indem
du dir deine Einzigartigkeit bewusst machst,
wächst dein Selbstvertrauen und du lernst,
dich selbst mehr wertzuschätzen. Du bist
wundervoll – genau so, wie du bist!

*TIPP: Falls du dir schwer tust, frage eine
nahestehende Person, was sie an dir
besonders findet.*

Tag vier

GENIESSE ZEIT MIT
DIR SELBST!

Deine Woche TAG 5 mit dir



GENIESSE ZEIT MIT DIR SELBST!

“ Plane bewusst eine Aktivität nur für dich – ein Bad nehmen, ein Buch lesen, Musik hören – und genieße sie ohne Ablenkung

Heute wirst du:

Dir selbst Aufmerksamkeit schenken und erkennen, wie wertvoll und inspirierend bewusste Me-Time ist.

Indem du dir Zeit für dich nimmst, stärkst du dein Wohlbefinden, tankst Energie und lernst, dich selbst liebevoll zu behandeln.

TIPP: Trage diese Zeit wie einen wichtigen Termin in deinen Kalender ein.

Zeit für
Meditation

VERZEIHE DIR SELBST!

Deine Woche
TAG 6
mit dir



VERZEIHE DIR SELBST!

“Schreibe eine Situation auf, in der du dich selbst verurteilt hast.

Dann schreibe dir selbst einen Vergebungsbrief, als würdest du einem geliebten Menschen vergeben.

Heute wirst du:

Erkennen, dass du dir selbst genauso Mitgefühl und Verständnis schenken darfst wie anderen. Indem du dir vergibst, löst du Schuldgefühle und machst den Weg frei für mehr Selbstliebe und inneren Frieden. Du bist es wert, dir selbst zu vergeben und liebevoll zu dir zu sein.

TIPP: Vergebung ist ein Prozess – gib dir die Erlaubnis, loszulassen und sanfter mit dir zu sein.

Tag sechs

SEI STOLZ AUF DEINE
FORTSCHRITTE!

Deine Woche
TAG 7
mit dir



SEI STOLZ AUF DEINE FORTSCHRITTE!

“ Blicke auf die vergangenen Tage
zurück und notiere, was sich in
deinem Denken oder Fühlen
verändert hat.

Feiere deine Erfolge!

Heute wirst du:

Dir bewusst werden, wie weit du schon
gekommen bist und wie kleine Veränderungen
eine große Wirkung haben. Indem du deine
Erfolge anerkennt, stärkst du dein
Selbstbewusstsein und motivierst dich, weiter
liebepoll mit dir umzugehen. Jeder Schritt zählt –
du bist auf dem richtigen Weg!

*TIPP: Schreibe eine liebevolle Nachricht an dich
selbst, die du in einer Woche noch einmal liest.*

Tagebuch schreiben

ZUSAMMENFASSUNG

Deine Woche mit dir

Diese Woche hast du dich intensiv mit dir selbst beschäftigt – mit deiner Einzigartigkeit, deinem Körper, deinem inneren Dialog und deiner Fähigkeit zur Selbstvergebung. Du hast gelernt, bewusst auf dich zu achten, dir selbst Liebe zu schenken und deine Erfolge zu feiern.

Was du aus diesen 7 Tagen mitnehmen kannst:

- ✨ Du bist wertvoll – genau so, wie du bist.
- ✨ Dein innerer Dialog beeinflusst, wie du dich fühlst – und du hast die Macht, ihn positiv zu gestalten.

✨ Selbstliebe beginnt mit kleinen Momenten der Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

✨ Dein Körper verdient Dankbarkeit und liebevolle Anerkennung.

✨ Selbstvergebung befreit dich von alten Lasten und schenkt dir Frieden.

✨ Veränderung beginnt im Kleinen – jeder bewusste Gedanke zählt.

Du hast in dieser Woche einen wichtigen Grundstein für mehr Selbstliebe gelegt. Bleibe dran, sei sanft zu dir und feiere deine Fortschritte. Du verdienst es, dich selbst genauso zu lieben, wie du andere liebst! ❤️



Entscheide dich jeden Tag neu für dich – für deine Selbstliebe, deine Stärke und dein Glück, denn du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!" ❤️ ✨