



# PSYCHOLOGISCHE LIEBESKUMMER-BERATUNG

Let it Flow & Grow Journey  
Regenerations- und Wachstumsreise



<http://sarahzelmanovics.at>

Psychologische Beratung und Persönlichkeitsentwicklung  
Online (Telefon und Video) sowie in Wien und Leithaprodersdorf

# LIEBESKUMMER-BERATUNG

## Let it Flow & Grow Journey

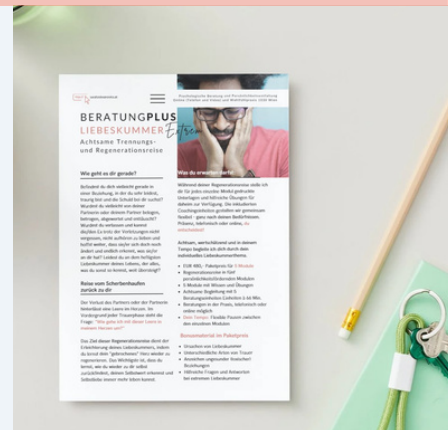
### Modul 1: Basisregeneration

- Liebevolle Gedanken & Intro
- Äußere & innere Regeneration
- Körperliche & Psychische Reinigung
- Schlaf, Essen, Bewegung, Freizeit
- Aufbauendes Kraftrituel



### Modul 2: Die 7 Phasen der Trennung

- Physiologische Bedürfnisse
- Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit
- Bedürfnis nach Liebe & Geborgenheit
- Bedürfnis nach Achtung & Selbstachtung
- Bedürfnis nach Selbstverwirklichung



### Modul 3: Emotionale Regeneration

- Emotionale Wunden lindern
- Werkzeuge zur Linderung
- Soziales Umfeld zur Unterstützung in der Regenerationsphase



# LIEBESKUMMER-BERATUNG

## Let it Flow & Grow Journey

### Modul 4: Mentale Regeneration

- Regenerationstagebuch
- Bedürfnisse durchsetzen
- Dankbarkeitsübung
- Förderliche Glaubenssätze
- Entscheidungssätze



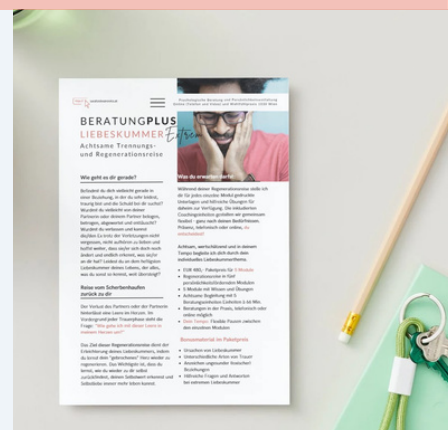
### Modul 5: Dein Notfallkoffer

- Übungen zur Regulation des Nervensystems
- Antriebslosigkeit entgegen wirken
- Etappenziele



### Bonusmaterial

- Ursachen für Liebeskummer
- Arten von Trauer
- Anzeichen toxischer Beziehungen
- Fragen und Antworten bei Liebeskummer





# PSYCHOLOGISCHE LIEBESKUMMER-BERATUNG

Let it Flow & Grow Journey  
 Regenerations- und Wachstumsreise



[sarahzelmanovics.at](http://sarahzelmanovics.at)

Psychologische Beratung und Persönlichkeitsentfaltung  
 Online (Telefon und Video) sowie in Wien und Leithaprodersdorf