

20 Journaling.. Fragen FÜR DICH

1. Wofür bin ich dankbar und warum?
2. Worauf bin ich stolz?
3. Was kann ich heute tun, damit es mir gut geht?
4. Was bringt mich heute einem meiner Ziele näher?
5. Was brauche ich heute?
6. Was fühle ich gerade?
7. Meine wichtigste Aufgabe heute ist ...
8. Worauf kann ich heute stolz sein?
9. Wie kann ich heute etwas der Welt zurückgeben?
10. Was hat mir heute Freude bereitet?
11. Was war die schönste Erinnerung aus dem letzten Jahr und warum?
12. Liste Dinge auf, die dich inspirieren.
13. Wovor hast du Angst?
14. Was sind meine Stärken?
15. Wenn mein Ich vor 5 Jahren an der Tür klopfen würde, würde ich ihr/ihm sagen...
16. Liste Dinge auf, die dich zum Lächeln bringen.
17. Wann fühle ich mich am meisten wie Ich selbst?
18. Welche drei „guten Dinge“ sind heute passiert?
19. Worauf möchte ich mich heute fokussieren?
20. Mein Mantra für heute ist ...