



30 Journaling Fragen

Inspiration für deine eigenen Seiten

1 Wofür bin ich heute dankbar?

2 Was hat mich heute zum Lächeln gebracht?

3 Was würde ich gerne öfter machen?

4 Wann fühle ich mich völlig bei mir?

5 Wie sieht ein richtig guter Tag für mich aus?

6 Was stresst mich und was hilft mir dagegen?

7 Woraus ziehe ich im Moment Energie?

8 Welche Menschen tun mir gut?

9 Was möchte ich in Zukunft loslassen?

10 Welche Routinen machen mich ruhig?

11 Was inspiriert mich gerade?

12 Wie sieht Self Care für mich aus?

13 Welche Orte geben mir Kraft?

14 Wann war ich zuletzt richtig stolz?

15 Was bedeutet Slow Living für mich?

16 Welche Musik passt zu meiner momentanen Stimmung?

17 Was möchte ich demnächst ausprobieren?

18 Welche Worte tun mir gut?

19 Welche Träume möchte ich wieder aufgreifen?

20 Welche Erinnerungen machen mich glücklich?

21 Wie bin ich als Freundin oder Freund?

22 Was brauche ich heute?

23 Welche Farbe beschreibt meinen Tag?

24 Was möchte ich in meinem Leben mehr würdigen?

25 Welche Angewohnheit könnte ich liebevoll verändern?

26 Was war der schönste Moment der letzten Woche?

27 Welche Gedanken möchte ich loswerden?

28 Was macht mich wirklich zufrieden?

29 Welche kleinen Dinge machen meinen Alltag schöner?

30 Was möchte ich festhalten, damit ich es nicht vergesse?

