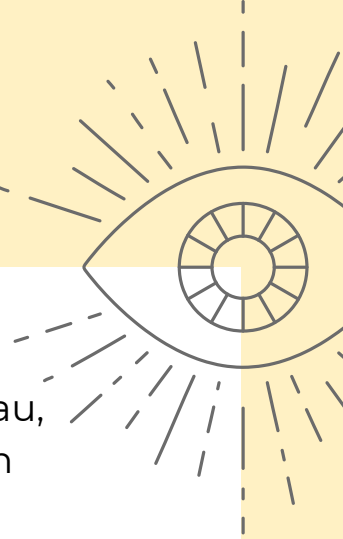


Journaling (Beispielseite)



Du willst mit Journaling anfangen, aber weißt nicht genau, wie du starten sollst? Folgende Fragen können dir helfen und Inspiration geben:

Worüber habe ich mich heute gefreut?

Wofür bin ich dankbar?

Heute ist mir bewusst geworden:

3 Happy Moments, die mir Kraft gegeben haben

Meine drei größten Erfolge diesen Monat

Zähle nochmal alle Menschen auf, für die du dankbar bist:

Was tut jetzt gerade weh?

Wie kann ich Linderung finden?.

Wenn ich in den Spiegel schaue, was sehe ich dann?

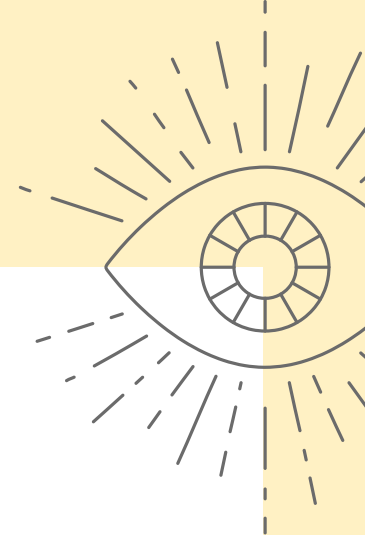
Was sind die Dinge in meiner Wohnung, die am meisten "ich" sind?

Was mache ich im Moment?

Schreibe eine ganze Liste von Dingen auf, über die du dir Sorgen machst

Was ist passiert, bevor ich einen Stimmungsumschwung gespürt habe?

Journaling



CHRIS *bloom*