

for my
future self.

Journaling- Fragen.

Für jeden Tag. Fünf Minuten, ein Stift und du.

- ⚡ Nimm dir die Fragen, die zu deinem Tag passen. Nicht alle auf einmal.
- ⚡ Schreib mit der Hand. Ein Satz reicht.
- ⚡ Lies am Sonntag zurück, was du geschrieben hast.

Am Morgen

1. Worauf freue ich mich heute?

2. Was ist heute das Eine, das zählt?

3. Wie will ich mich heute Abend fühlen?

4. Wer bin ich heute, wenn ich mein bestes Ich bin?

5. Was mache ich heute für mein zukünftiges Ich?

Am Abend

6. Was ist heute gut gelaufen?

7. Worauf bin ich heute stolz, auch wenn's klein war?

8. Wofür bin ich heute dankbar?

9. Was habe ich heute über mich gelernt?

10. Was lasse ich heute hier, bevor ich schlafen gehe?

Am Sonntag

11. Was war der schönste Moment dieser Woche?

12. Wann habe ich mich diese Woche lebendig gefühlt?

13. Was hat mir Energie geraubt, und was mache ich damit?

14. Welche Gewohnheit hat mich diese Woche getragen?

15. Was nehme ich mir für nächste Woche vor, das klein genug ist?

Wenn's schwer ist

16. Was genau macht es gerade schwer?

17. Was davon liegt in meiner Hand?

18. Was würde ich einem guten Freund in meiner Lage sagen?

19. Was hat mir früher in solchen Momenten geholfen?

20. Welcher kleine Schritt geht heute trotzdem?

Die Antwort, die dich am meisten berührt, gehört dorthin,
wo du jeden Tag hinschaust.

