Journal' dich glücklich

Dein Journaling-

Startpunkt

© Lea Philipps

Dein Startpunkt

Deinen Startpunkt und deine Erfahrungen mit dem Journaling zu definieren hilft dir, optimal damit zu starten.

Es ist außerdem sehr hilfreich, sofort am Anfang deine Absichten für das Journaling festzulegen. So weißt du direkt, worauf du den Fokus legen möchtest.

Deshalb beginnen wir heute sofort damit! :-)

Deine Erfahrungen mit Journaling

Hier findest du einige Fragen, um deine Ausgangslage festzustellen.

Warum hast du dich für meine Videoserie angemeldet?

Ich habe mich für die Videoserie angemeldet, weil _____

_____

_____

Hast du bereits Erfahrungen mit dem Journaling?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, inwiefern: _____

_____

Besitzt du ein Journal?

☐ Ja ☐ Nein

Dein Ziel

Hier kannst du definieren, was du mit dem Journaling erreichen möchtest.

Schätze ein, wie sehr du dich zurzeit auf die folgenden Bereiche beim Journaling konzentrieren möchtest.

Ich möchte...

... den Kopf frei bekommen 1 10
... Erlebtes aufschreiben 1 10
... Gefühle anerkennen & verarbeiten 1 10
... Klarheit schaffen 1 10
... mich besser kennen lernen 1 10
... die Beziehung zu mir & anderen stärken 1 10
... mein Traumleben manifestieren 1 10

Was möchtest du durch das Journaling erreichen?

Möchtest du noch mehr Inhalte?

Dann tritt‘ einfach unserer kostenlosen Facebook-Gruppe bei. Dort kannst du Fragen stellen, Inspiration sammeln und dich mit Gleichgesinnten austauschen.

Zur Facebook-Gruppe

Morgen geht es weiter:

„Journal‘ dich glücklich“ Teil 2

Falls du nicht so lange warten möchtest, findest du weitere Journaling Einblicke, Tipps und inspirierende Inhalte auf meinen Social Media Profilen. Ich freue mich, wenn du vorbei schaust!

YouTube

Lea Philipps

Instagram

lea_philipps