Journal' dich *glücklich*

Dein optimales

Journaling

© Lea Philipps

Dein Journaling

Heute geht es um dein optimales Journaling - yay!

Wir klären gemeinsam die Basics (Wann und wie oft würdest du gerne journaln?) und schauen, wie du journaln möchtest (Reflexion und Kreation). Und dann geht‘s auch schon los! :-)

Wann und wie oft würdest du gerne journaln?

Eine bestimmte Zeit am Tag oder in der Woche festzulegen, kann dir helfen, das Journaling tatsächlich regelmäßig auszuprobieren und so eine für dich passende Routine zu entwickeln. Natürlich musst du aber nicht nach einer bestimmten Zeit journaln, sondern kannst auch einfach zum Journal greifen, wenn du dich danach fühlst.

Welche Methoden möchtest du verwenden?

Natürlich ist es auch hier ganz dir überlassen, welche Methoden du ausprobieren und/oder verwenden möchtest.

- ☐ Freies Journaling (Stream of Consciousness)
- ☐ Fragen/Journaling Prompts
- ☐ Geleitete Journaling-Session
- ☐ Affirmationen
- ☐ Visualisierung
- ☐ Andere:

Welchen Schritt kannst du heute machen, um mit dem Journaling zu beginnen?

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 4

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