

JOURNAL' DICH

glücklich

DEINE JOURNALING-

Kärtchen

Deine Hürden

Herauszufinden, wo es bei dir zurzeit hakt, ist essenziell wichtig, um diese Blockaden aufzulösen und das Journaling optimal für dich zu nutzen.

Deshalb beschäftigen wir uns heute mit deinen Hürden und was dich bis jetzt vom Journaling abgehalten hat.

Wo siehst du deine größte Hürde beim Thema Journaling?

Beispiele: Keine Zeit, keine Geduld, kein Journal, keine Ideen, Schwierigkeiten beim Ausdrücken, ...

Was ist der Grund für diese Hürden?

Beispiele: schlechte Erfahrungen, limitierende Glaubenssätze („Ich kann das nicht“, „Ich bin nicht gut genug“, „Ich habe nichts Wertvolles zu sagen“, ...)

Wie kannst du etwas gegen diese Hürden tun?

Beispiele: Bestimmte Zeit festlegen und in Kalender eintragen, Journal bestellen, einfach beginnen, Zeitraum von einem Monat ausprobieren, Glaubenssätze umkehren...

Journaling-Fragen

Hier kannst du deine eigene Fragen-Sammlung beginnen, an der du dich zu jeder Zeit orientieren kannst.

Beispiele:

Wie geht es mir heute?

Wie fühle ich mich zurzeit?

Warum fühle ich mich so?

Was passiert im Moment in meinem Leben?

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 3

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](#)