

1-WEEK-CHALLENGE-JOURNALING

Look at bright sides of the day

Tag 1

Was hat heute Glücksgefühle in dir ausgelöst? Womit kannst du heute Glücksgefühle in dir auslösen?

Tag 2

Was hast du dir heute vergeben? Was kannst du dir heute vergeben?



Tag 3

Wofür bist du dankbar?

Tag 4

Was hast du heute losgelassen? Was möchtest du heute loslassen?

Tag 5

Bei welchen Tätigkeiten warst du heute im Flow? (So in deine Tätigkeit vertieft, dass du die Außenwelt nicht wahrgenommen hast und die Zeit verfliegen ist?) Was kannst du heute tun, um in den Flow zu kommen?

Tag 6

Welche Stärken von dir waren heute nützlich? Welche Stärken von dir kannst du heute in deinem Tag einbringen?

Tag 7

Hast du heute etwas Gutes getan? Was kannst du heute für jemandes Gutes tun?

1-WEEK-CHALLENGE-JOURNALING

Thema: Fokus auf die positiven Dinge

Super, dass du heraus finden willst, ob du Journaling in deinen Alltag integrieren möchtest.

Journaling kann dir helfen, bewusster des Fokus auf dein Leben zu richten. So kannst du Dinge aufspüren, die du verändern oder einfach nur anders bewerten möchtest.

Überlege dir, ob du das Journaling für dich abends oder morgens besser eher in deinen Tagesablauf zu integrieren ist. und wo du dich auf die Frage Konzentrieren möchtest. Gerne nutze diesen Moment um die Augen zu schließen und ein paar tiefe Atemzüge in den Bauch zu machen.

Es gibt 7 Fragen, die teilweise auf eine Variante für morgens und abends umformuliert sind.

Du kannst auch eine Woche morgens ausprobieren, und eine zweite Challenge-Runde abends (oder umgekehrt), um zu gucke, welche Uhrzeit für dich besser funktioniert.

So kannst du sehen, wann es wahrscheinlicher ist, dass du auch dran bleibst.

Wenn du entdeckst, dass Journaling dein Leben bereichert, kannst du ein leeres Buch mit eigenen Fragen füllen oder auch einfach aufschreiben, was dir so durch den Kopf geht, wie im guten, alten Tagebuch. Oder du kannst vorgefertigte Journaling Bücher kaufen. Da gibt es inzwischen eine große Auswahl, wie zum Beispiel „Das 6—Minuten-Tagebuch“ oder Kalender von Klarheit.

Ich freue mich über Feedback, wie es geklappt hat.

Viel Spaß!



Deine Kay