

BOOKLET

FLOURISH & GROW

Journaling



Du Liebe,

es ist so schön, dass du dir mehr Zeit für dich, dein persönliches Wachstum und Aufblühen nimmst. Journaling und Gedankenschreiben ist eine so kraftvolle Methode, die dich nicht nur beim sortieren deiner Gedanken und finden von Klarheit unterstützt, sondern ebenso bei deinem Glücks- und Wohlbefinden.







In diesem Journaling Booklet habe ich dir 100 Fragen für deine Reflexion, dein Aufblühen und dein persönliches Wachstum zusammengestellt. Es beginnt so mit den richtigen Fragen, die gestellt werden müssen, das erlebe ich immer wieder in meinen Coachings. Ich wünsche dir viel Freude mit diesem Booklet!




It's time to Flourish & Grow! 

Deine Nadine

MEINE TIPPS FÜR DEINEN START

-  Für das Journaling kannst du dir jede Tageszeit und Dauer auswählen, die gut für dich passt. Ganz egal, ob ,morgens, mittags oder abends und ob 5, 10 oder 30 Minuten.
-  Mach es dir gemütlich mit einem Stift und Notizbuch.
-  Suche dir eine Frage aus - je nach Kategorie oder Gefühl - schreib' einfach drauf los.
-  Lass dich einfach überraschen, was passiert.
-  Drucke die dir das Booklet aus, um Fragen, die du bereits beantwortet hast, abzuheften.
-  Vielen Frauen hilft es feste Termine einzuplanen, an denen sie sich Zeit für sich nehmen.



”ICH SCHREIBE, WEIL ICH NICHT
WEISS, WAS ICH DENKE, BIS ICH
LESE, WAS ICH SAGE.”

Flannery O'Connor, amerikanische Schriftstellerin

100 JOURNALING FRAGEN

AUFBLÜHEN & WACHSTUM

- 1) Was bedeutet ein glückliches und erfülltes Leben für mich?
- 2) Wie sieht mein perfekter (oder glücklicher, zufriedener) Tag aus?
- 3) Wofür bin ich dankbar?
- 4) Worauf im Leben bin ich stolz?
- 5) Welche schwierige Situation habe ich in meinem Leben schon gemeistert?
- 6) Was habe ich zuletzt Neues gelernt?
- 7) Was hab ich geschafft, wovon ich nie gedacht hätte, dass ich das kann?
- 8) Welcher Angst habe ich mich schon gestellt?
- 9) Wenn ich nicht scheitern könnte, was würde ich dann machen?
- 10) Wenn heute mein letzter Tag auf der Erde wäre, was würde ich tun?
- 11) Wenn ich in 10 Jahren jemanden kennenlerne, was möchte ich ihm dann sagen, was ich beruflich mache?
- 12) Von was wünsche ich mir mehr/weniger in meinem Leben?
- 13) Heute in einem Jahr: Was würde ich gerne erzählen, das ich im letzten Jahr gemacht oder erlebt habe?
- 14) Wenn ich überall auf der Welt hinreisen könnte, wohin würde ich gehen und warum?
- 15) Was würde ich tun, wenn ich nicht scheitern könnte?

100 JOURNALING FRAGEN

AUFBLÜHEN & WAHCHSTUM

- 16) Was ist mir wichtig?
- 17) Wofür setze ich mich ein?
- 18) Was motiviert mich?
- 19) Was zählt für mich?
- 20) Was möchte ich verwirklichen?
- 21) Was möchte ich anderen vermitteln?
- 22) Was soll mit am Ende deines Lebens am wichtigsten sein?
- 23) Welche Momente waren bisher besonders wertvoll?
- 24) Welche Momente haben mich am meisten wachsen lassen?
- 25) Was habe ich über mich in diesen Momenten gelernt?
- 26) Was habe ich zuletzt gut gemeistert?
- 27) Welche 3 Werte sind mir im Leben wichtig?
- 28) Welche Träume habe ich mir bereits erfüllt?
- 29) Welche Träume habe ich noch?
- 30) Was möchte ich erreichen?
- 31) Was würde ich tun, wenn Geld keine Rolle spielen würde?

100 JOURNALING FRAGEN

AUFBLÜHEN & WAACHSTUM

- 32) Was zeichnet mich und meine Persönlichkeit aus?
- 33) Was macht mich einzigartig?
- 34) Was schätzen andere an mir?
- 35) Welche sind Rollen in meinem Leben fülle ich gerade aus?
- 36) Was gehört alles zu mir?
- 37) Wenn andere mich beschreiben würden - mit welchem Bild/Metapher würden sie das tun?
- 38) Was kann ich gut?
- 39) Welche Stärken zeichnen mich aus?
- 40) Wobei Fragen andere mich um Rat?
- 41) Was fällt mir leicht und gibt mir Energie?
- 42) Welche Anteile meiner Persönlichkeit mag ich besonders?
- 43) Was hätte ich gerne früher gewusst?
- 44) Was würde ich meinem früheren Ich gerne sagen?
- 45) Was ist ein Ziel, das ich unbedingt erreichen möchte, und wie würde sich mein Leben verändern, wenn ich das geschafft habe?
- 46) Wozu möchte ich ein bestimmtes Ziel erreichen? (Frag 5x wozu)

100 JOURNALING FRAGEN

AUFBLÜHEN & WAACHSTUM

- 48) Was hält mich aktuell ab für mich, meine Ziele und Träume loszugehen?
- 49) Was wäre alles möglich, wenn ich an mich glauben würde?
- 50) In welchen Momenten würde ich gerne mehr an mich und meine Fähigkeiten glauben?
- 51) In welcher Situation habe ich an mich geglaubt?
- 52) Welche Entscheidungen habe ich getroffen, obwohl ich zuvor Angst hatte? Was habe ich daraus für mich gelernt?
- 53) In welchen Momenten fühle ich mich stark und selbstbewusst?
- 54) Was raubt mir aktuell Energie und was gibt mir Energie?
- 55) Was würde ich tun, wenn ich einen Tag keine Verpflichtungen hätte?
- 56) Wann fühle ich mich am meisten bei mir selbst angekommen?
- 57) Wann fühle ich mich mit mir verbunden?
- 58) In welchen Momenten bin ich am meisten ich?
- 59) Was darf ich loslassen?
- 60) Wenn ich zu 100% ich bin, wie fühlt sich das an?
- 61) Welche Momente lassen mich lebendig fühlen?
- 62) In welchen Momenten bin ich am glücklichsten?

100 JOURNALING FRAGEN

AUFBLÜHEN & WAHCHSTUM

- 63) Wenn ich zu 100% ich bin, wer bin ich dann?
- 64) Welche Gefühle fühle ich am liebsten?
- 64) Welche Momente genieße ich besonders?
- 65) Welches schöne Erlebnis habe ich zuletzt erlebt?
- 66) Worauf freue ich mich?
- 67) Welche Wohlfühlmomente geben mir Energie?
- 68) Was bringt mich immer zum Lächeln?
- 69) Wie kann ich mehr Wohlfühlmomente in mein Leben einladen?
- 70) Wann fühle ich mich erfüllt?
- 71) Wann fühle ich mich geliebt?
- 72) Was in meinem Leben würde ich für nichts in der Welt eintauschen?
- 73) Was sind meine wichtigsten Bedürfnisse?
- 74) Wann fühle ich mich wertgeschätzt?
- 75) Welches Gefühl würde ich gern mal wieder empfinden? Und wie kannst ich es in mein Leben bringen?
- 76) Wann bin ich im Flow?

100 JOURNALING FRAGEN

RÜCKBLICK & AUSBLICK

- 77) Welche Überschrift würde ich dem Monat geben und warum?
- 78) Was habe ich neues gelernt, auch über mich?
- 79) Wie habe ich mich gefühlt und in welchen Momenten waren diese Gefühle besonders stark?
- 80) Welche Ziele habe ich erreicht?
- 81) Welche Herausforderungen sind mir begegnet und wie bin ich mit ihnen umgegangen? Was habe ich daraus (neues) gelernt?
- 82) Bei was weiß ich heute, dass es stimmt, was ich vor einem Jahr noch nicht geglaubt habe?
- 83) Was waren meine Höhen und Tiefen diesem Monat/in diesem Jahr?
- 84) Was waren die schönsten Glücksmomente?
- 85) Auf was möchte ich meinen Fokus legen?
- 86) Worauf freue ich mich?
- 87) Wie möchte ich mich fühlen? Und wie kann ich dazu beitragen?
- 88) Was möchte ich neues lernen oder ausprobieren?

100 JOURNALING FRAGEN

MORGEN & ABEND

- 89) Was beschäftigt mich gerade? Was möchte ich mir heute von der Seele schreiben?
- 91) Wie geht es mir heute und was brauche ich?
- 92) Welche Wohlmomente kann ich heute in meinen Tag integrieren?
- 93) Wie kann ich mit Herausforderungen gelassener umgehen?
- 94) Worauf freue ich mich? Und wie kann ich dazu beitragen, dass ich es als schön empfinde?
- 95) In welchen Momenten möchte ich besonders gut auf mich achten?
- 96) Welche stärkende Affirmation begleitet mich heute?
- 97) Was war heute schön? Und wie habe ich dazu beigetragen es als schön zu erleben?
- 98) Was geht mir durch den Kopf und möchte ich loslassen?
- 99) Auf welche Situation oder Momente bin ich stolz?
- 100) Was brauche ich, um den Tag wohlwollend zu beenden?



Du Liebe,

Ich danke dir für dein Vertrauen und wünsche dir schöne Momente mit dir und deinen Gedanken! Das ist ein wundervoller Schritt, um dein Glücks- und Wohlbefinden aufblühen zu lassen. Lass' mich gerne wissen, was die Fragen bei dir ausgelöst und bewirkt haben, denn ich freue mich immer in den Austausch mit Frauen aus der Community zu gehen!

It's time to Flourish & Grow!

Deine Nadine



LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN

Instagram Profil



Webseite



IMPRESSUM

COPYRIGHT

Alle Inhalte in diesem eBook sind urheberrechtlich geschützt. Die Urheberrechte liegen bei Nadine Reichel, Konfettiherz. Die Vervielfältigung der Inhalte und weitere Verbreitung dieses eBooks ist nicht gestattet und wird rechtlich verfolgt.

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Konfettiherz

Inhaberin: Nadine Reichel, Philippstr. 48, 50823 Köln

E-Mail: hallo@konfettiherz.de

Online Streitbeilegung gemäß Art. 14 Abs. 1 ODR- VO: Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <https://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.