

Abend-Journaling: 15 Fragen zum Loslassen & Abschließen

Druckbare Liste mit 15 gezielten Fragen für dein Abend-Journaling. Ideal für den Alltag – einfach, klar, ohne Druck. Hilft dir, den Tag bewusst zu beenden und ruhig einzuschlafen.

1. Was hat mich heute berührt?
2. Welche kleine Freude gab es?
3. Was habe ich dankbar erlebt?
4. Was möchte ich heute loslassen?
5. Wie fühlte sich mein Körper an?
6. Was war schwer? Was leicht?
7. Welches Gefühl bleibt nach?
8. Wo war ich präsent?
9. Was hätte ich anders gemacht?
10. Was danke ich mir selbst?
11. Wie kann ich mich jetzt schonen?
12. Was braucht mein Inneres heute?
13. Welcher Moment war schön?
14. Was ist vorbei? Was bleibt?
15. Wie fühle ich mich jetzt?

Mehr Impulse: affirmationen24.de/