Morgen-Journaling: 12 Fragen für Klarheit & Fokus

Diese PDF-Liste enthält die 12 Kernfragen für dein Morgen-Journaling – ideal zum Ausdrucken, in deinen Kalender einzufügen oder als tägliche Erinnerung auf dem Handy.

1. Was fühle ich heute? (Körper & Stimmung)

2. Was möchte mein Körper heute?

3. Welche eine Sache bringt mir heute Energie?

4. Was mache ich heute bewusst anders?

5. Was ist mir wichtig heute?

6. Wie kann ich heute ruhig bleiben?

7. Was habe ich gestern gelernt?

8. Was möchte ich heute loslassen?

9. Wie fühle ich mich beim Aufwachen?

10. Welcher kleine Schritt bringt mich weiter?

11. Was kann ich heute mit Freude tun?

12. Wie möchte ich heute mit mir selbst umgehen?

Mehr Impulse: affirmationen24.de/