



JOURNALING

ZUR EPISODE 256

Warum du hier bist und wie du sanft deinen Weg gehst

Manchmal brauchen wir einen Moment der Stille, um zu hören, was in uns wirklich lebt. Journaling kann dir helfen, die leisen Stimmen deiner Seele wieder wahrzunehmen. Lass die folgenden Fragen dein Herz berühren. Schreibe frei, ohne nach „richtigen“ Antworten zu suchen – es geht allein darum, dir selbst zu begegnen.

1

Wenn dein Einkommen nicht von deinem Job abhinge, du aber trotzdem 40 Stunden pro Woche etwas arbeiten müsstest, was würdest du dann tun?

2

Stell dir vor, dein Kalender wäre leer und du darfst ihn komplett neu füllen – womit beginnst du?

3

Angenommen, du hättest die Garantie, dass alles gelingt – welchen Traum würdest du umsetzen?

4

Wenn du für den Rest deines Lebens nur noch drei Tätigkeiten tun dürftest – welche wären das?

5

Wenn du eine Fähigkeit sofort perfekt beherrschen könntest – welche wäre das, und warum?

6

Wenn dein inneres Kind heute entscheiden dürfte – was würdest du in dein Leben einladen?

7

Stell dir vor, du begegnest deinem 80-jährigen Ich – was würde es dir raten, heute nicht mehr aufzuschieben?