



# Selbstliebe Journal

[www.nicoleroethling.com](http://www.nicoleroethling.com)



## *Was ist Journaling?*

Journaling ist eine schriftliche Praxis, bei der du deine Gedanken, Gefühle, Erfahrungen und Beobachtungen in einem Tagebuch oder Journal festhältst. Journaling kann freies Schreiben, themenbezogenes Schreiben, Morgenseiten und noch vieles mehr sein.

Es kann dir dabei helfen, mehr Klarheit und Reflexion in deinen Alltag zu bringen.

Dabei gibt es keine Regeln. Du legst für dich ganz alleine fest, was sich für dich gut und richtig anfühlt und kannst deine eigene Routine entwickeln.

## *Journaling Tipps für dich*

Druck dir die Seiten aus oder schreib die Fragen in ein schönes Journal

Nimm dir Zeit, mach es dir gemütlich und zelebriere das Journal für dich

Beantworte die Fragen ganz intuitiv und ehrlich- außer dir wird niemand die Antworten lesen

Du kannst die Fragen für das tägliche Journaling jeden Tag beantworten oder du nimmst dir für jeden Tag eine Frage vor  
Plane vielleicht auch mal einen Abend nur für dich, wo du Zeit hast, die Fragen ganz in Ruhe zu beantworten

Ich wünsche dir ganz viele  
wertvolle Erkenntnisse und soo viel  
Liebe für dich

*deine Nicole* ♥



# Tägliches Journaling



3 Dinge, für die ich heute dankbar bin

.....



Meine heutige Erkenntnis

.....



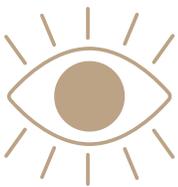
3 Dinge, die mir heute gut gelungen sind

.....



3 Dinge, die ich an mir liebe

.....



Meine Vision meines besten Ich's

.....



# *Journalfragen*

---

[www.nicoleroethling.com](http://www.nicoleroethling.com)



*1. Was sind meine drei stärksten Charaktereigenschaften?*

---

---

---

---

---

*2. Wie kann ich mich heute selbst feiern?*

---

---

---

---

---

*3. Welche Komplimente habe ich in letzter Zeit erhalten, und wie habe ich auf sie reagiert?*

---

---

---

---

---



*4. Welche Herausforderungen habe ich in meinem Leben erfolgreich gemeistert?*

---

---

---

---

---

*5. Welche Träume und Ziele habe ich für die Zukunft?*

---

---

---

---

---

*6. Welche Aktivität bringt mir Freude und Entspannung?*

---

---

---

---

---



*7. Welche Beziehungen in meinem Leben sind positiv und unterstützend?*

---

---

---

---

---

*8. Welche Dinge sind mir wichtiger als die Meinung anderer Menschen?*

---

---

---

---

---

*9. Welche Menschen oder Begegnungen haben mein Leben positiv beeinflusst?*

---

---

---

---

---



*10. Welche Dinge möchte ich heute loslassen, um Platz für Positives zu schaffen?*

---

---

---

---

---

*11. Welche Art von Natur oder Umgebung erfüllt mich mit Frieden?*

---

---

---

---

---

*12. Welche Eigenschaften habe ich, die mich einzigartig machen?*

---

---

---

---

---



*13. Welche Reisen oder Abenteuer möchte ich in der Zukunft unternehmen?*

---

---

---

---

---

*14. Welche Momente in meinem Leben haben mich stolz gemacht?*

---

---

---

---

---

*15. Welche Aktivitäten helfen mir, in den gegenwärtigen Moment einzutauchen?*

---

---

---

---

---



*16. Welche Gewohnheiten oder Routinen möchte ich ändern, um mich besser zu fühlen?*

---

---

---

---

---

*17. Welche Dinge erinnern mich daran, dass ich liebenswert bin?*

---

---

---

---

---

*18. Wie gehe ich mit Angst oder Unsicherheit um?*

---

---

---

---

---



*19. Welche Dinge in meinem Leben sind bereits perfekt, so wie sie sind?*

---

---

---

---

---

*20. Wie kann ich mich heute für meine Bemühungen belohnen?*

---

---

---

---

---

*21. Welche kreativen Projekte möchte ich in Angriff nehmen?*

---

---

---

---

---



*22. Welche negativen Gedankenmuster möchte ich durchbrechen?*

---

---

---

---

---

*23. Was sind meine Prioritäten im Leben, und wie kann ich sie besser verwirklichen?*

---

---

---

---

---

*24. Wie kann ich heute meine zwischenmenschlichen Beziehungen vertiefen?*

---

---

---

---

---



*25. Welche Dinge in meinem Leben sind es wert, gefeiert zu werden?*

---

---

---

---

---

*26. Welche Dinge in meinem Leben kann ich nicht kontrollieren und wie kann ich sie akzeptieren?*

---

---

---

---

---

*27. Welche Schritte kann ich unternehmen, um meine Träume in die Realität umzusetzen?*

---

---

---

---

---



*28. Welche Menschen in meinem Leben schätzen mich wirklich?*

---

---

---

---

---

*29. Welche Aktivitäten helfen mir, Achtsamkeit zu praktizieren?*

---

---

---

---

---

*30. Welche Ziele habe ich, die ich noch nicht erreicht habe, aber für machbar halte?*

---

---

---

---

---



*31. Welche Ziele habe ich für meine berufliche Entwicklung?*

---

---

---

---

---

*32. Welche Dinge sollte ich öfter für mich selbst tun?*

---

---

---

---

---

*33. Welche Dinge liebe ich an meinem Körper?*

---

---

---

---

---



Yes! Du kannst so stolz auf dich sein, dass du dir die Zeit genommen hast, dich wirklich mit dir zu verbinden und dich reinzuspüren. Das ist das größte und schönste Geschenk, das du dir selbst machen kannst!

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe für deine weitere Selbstliebe-Reise und freue mich, dass ich dich auf deinem Weg ein Stückchen begleiten darf.

Verbinde dich gerne mit mir über Instagram, Facebook oder YouTube für noch mehr Tipps, wie du deine Selbstliebe weiterhin stärken kannst!



*Alles Liebe,  
deine Nicole*

[www.nicoleroethling.com](http://www.nicoleroethling.com)