



De Journaling Experience bestaat uit 21 journaling vragen. Elke dag krijg je er eentje in je mailbox.

Wil je dat echt niet? Dan vind je hieronder diezelfde vragen.

Alleen is de ervaring op deze manier veel minder sterk. Ook mis je de dagelijkse stimulans en bij sommige vragen ook wat context. Ik zou daarom absoluut aanraden om het wel via de mails te doen. Weet ook dat ze sowieso stoppen na 21 dagen 😊

Liefs,

Anja

1. Wat deed je vandaag (of gisteren, als je vroeg op de dag zou schrijven) werkelijk deugd?
2. Waar ben je dankbaar voor in je leven?
3. Hoe gaat het echt met je?
4. Wie of wat heeft je geïnspireerd vandaag (of gisteren)? Waartoe?
5. Waar verlang je diep van binnen naar?
6. Wanneer heb je iets moeilijks overwonnen? Wat heeft dat je gebracht / geleerd?
7. Wat vind je het belangrijkste in je relatie met anderen? Wat vertelt dit je over jezelf?
8. Als je alle tijd en energie zou hebben, wat zou je dan doen in je leven? Wat daarvan kun je nu al (meer) ruimte geven, ook al is het een beetje?
9. Welk deel in je lichaam vraagt nu de aandacht? Waar verlangt die naar?
10. Wanneer voel je je verbonden met jezelf?
11. Welke waarde vind jij belangrijk in het leven (eerlijkheid, rechtvaardigheid, authenticiteit,...)? Hoe ziet dat er heel concreet uit in je dagelijks leven? Hoe voelt dat voor jou?
12. Waarin ben je al het meest gegroeid doorheen je leven?
13. Vul deze zin aan: "Mijn leven zou niet volledig zijn zonder..."
14. Welk deel van jou wil zich meer tonen?
15. Wanneer was je 100% trouw aan jezelf? Hoe voelde dat?
16. Welke drie tips zou je je tiener-zelf geven?
17. Waar wil je meer 'ja' op zeggen?
18. Waar wil je meer 'nee' op zeggen?
19. Wat was typisch aan jou als kind? In welke mate is dat nog aanwezig in je?
20. Wat leeft nu in je?
21. Wat heeft deze journaling challenge je gebracht? Welke voordelen heb je gemerkt? En welke nadelen?

