

# JOURNALING FÜR KLARHEIT, GEFÜHL & VERBINDUNG



Impulse für deine Reise nach innen - Yoga mit Melissa

Manchmal ist alles, was wir brauchen, ein Moment mit uns selbst – Stille, Papier, ein Stift. Journaling kann helfen, Gedanken zu sortieren, Emotionen zu fühlen und dich (wieder) mit dir selbst zu verbinden.

Es muss nicht perfekt sein – es darf einfach fließen. Schreib frei. Schreib ehrlich. Schreib für dich.

## NIMM DIR ZEIT. ATME. UND DANN – SCHREIB LOS.



Du kannst dir eine oder mehrere aussuchen – oder täglich mit einer neuen Frage beginnen.

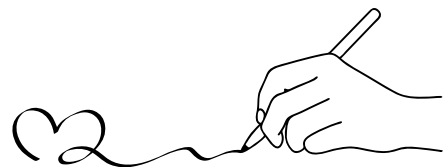
1. Was bewegt mich gerade – innerlich oder äußerlich?
2. Wo in meinem Leben wünsche ich mir mehr Klarheit oder Ruhe?
3. Was tut mir gerade gut? Was darf mehr Raum bekommen?
4. Wovon möchte ich mich ein Stück lösen oder befreien?
5. Was möchte ich mir heute selbst sagen – liebevoll, ehrlich, mitfühlend?
6. Wofür bin ich gerade (ganz ehrlich) dankbar?

### FREIES SCHREIBEN:

Fühle in dich hinein und schreibe einfach drauf los.  
Vielleicht beginnst du mit:

„Was ich gerade wirklich fühle ...“  
oder  
„Ich darf ...“

Es gibt kein richtig oder falsch. Du schreibst für dich.



REMINDER FÜR DEIN HERZ:



ALLES, WAS DU SUCHST, TRÄGST DU BEREITS IN DIR.  
HALTE INNE. LAUSCHE. VERTRAUE DEINEM WEG.



Yoga mit Melissa