

Zurück zu dir

Deine Lebeserklärung
an dich selbst



Mein 3-Minuten Journal
Thema Schwere



www.zurueckzudir.com

@zurueck.zu.dir.franziska

Mein 3-Minuten am Morgen - Journaling zum Thema Schwere

Willkommen zu deinem 3-Minuten-Journal

Schön, dass du hier bist.



Dieses kleine Freebie begleitet dich am Morgen und hilft dir, in wenigen Minuten mehr Klarheit und Ruhe zu finden. Das Prinzip ist ganz einfach: Jeden Tag widmen wir uns mit drei bis vier Fragen einem bestimmten Thema. Indem du deine Gedanken aufschreibst, gibst du deinem Inneren Raum und kannst dich sortieren – ganz ohne Druck, einfach in deinem eigenen Tempo.

Thema heute: Schwere

Manchmal wachen wir auf und spüren direkt, dass etwas schwer auf uns liegt. Vielleicht haben wir schlecht geschlafen. Vielleicht drehen sich unsere Gedanken schon im Kreis, noch bevor der Tag richtig begonnen hat. Vielleicht warten viele Aufgaben auf uns, die uns schon beim Aufstehen überrollen. Oder wir sind innerlich mit Sorgen, Konflikten oder offenen Themen beschäftigt, die uns Energie nehmen. Diese Schwere ist nichts Ungewöhnliches – sie gehört zum Leben dazu. Aber wenn wir sie achtsam wahrnehmen und uns dafür ein paar Minuten Zeit schenken, kann sie leichter werden.

Das 3-Minuten-Journaling unterstützt dich dabei: Es bringt deine Gedanken aus dem Kopf aufs Papier. Und allein dadurch entsteht oft schon ein erstes Gefühl von Klarheit und innerer Ordnung.

So verwendest du dieses Journaling

Nimm dir drei Minuten Zeit. Atme tief durch. Schreibe frei und ohne zu bewerten, was dir in den Sinn kommt. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – nur deine Wahrheit in diesem Moment.



Mein 3-Minuten am Morgen - Journaling zum Thema Schwere

Datum: _____

*Welche Gedanken oder Gefühle tragen heute zu meiner Schwere bei?
(Diese Frage hilft dir, deine innere Last sichtbar zu machen und dadurch Klarheit zu gewinnen.)*

Ist meine Sorge oder mein Gedanke berechtigt?

- Wenn ja: Was kann ich heute konkret dafür tun, dass er leichter wird?*
- Wenn nein: Darf ich ihn liebevoll ziehen lassen?*

*Was würde mir jetzt guttun, um mit mehr Ruhe und Klarheit in den Tag zu starten
– und diesen Tag gut zu gestalten? (Das können Kleinigkeiten sein: eine warme
Dusche, ein kleiner Moment der Ruhe etc.)*

