Journaling-Fragen

Für Annahme & eine positive Einstellung zum Älterwerden

GLAUBENSSÄTZE

Was sind Deine Glaubenssätze zum Thema Jugend/Jung-sein?

Was sind Deine Glaubenssätze zum Thema Alter/Alt-sein?

Was stört Dich am Älterwerden?

Wie würdest Du diese Punkte sehen, wenn Du mit reiner Selbstliebe drauf schaust?

RÜCKBLICK

Was hast Du in Deinem Leben erreicht – beruflich, privat, persönlich?

Wofür bist Du dankbar in Deinem Leben?

HEUTE

Wie fühlst Du Dich heute - an diesem Punkt in Deinem Leben?

Was liebst Du an dieser jetzigen Lebensphase?

Was hast und kannst Du heute, was dein jüngeres Ich noch nicht verkörperte?

AUSBLICK

Worauf freust Du Dich beim Älterwerden?

Wie möchtest Du Dich nächstes Jahr fühlen?

Wie möchtest Du Dich in 10 Jahren fühlen?

Was wirst Du dafür tun?
(Sei ganz konkret: Was machst Du? Wann? Wie häufig? Wo? Wie?)