

# 100 Anregungen für dein Hygge Journal

1. Warum schreibst du ein Journal und was versprichst du dir davon?
2. Welchen Rat würdest du deinem jüngeren ich geben?
3. Wenn du ein Sabbatical Jahr bezahlt bekommen würdest, wohin würdest du gehen?
4. Wenn du dein Traumhaus bauen würdest, was wäre dir besonders wichtig?
5. Wann warst du das letzte mal so richtig ausgelassen und was war der Ausschlag?
6. Welches ist dein Lieblingsort und warum?
7. Du startest morgen deine Traumkarriere ohne zu versagen, was wäre das?
8. Welchen Dingen die dich glücklich machen würdest du gerne mehr Raum geben?
9. Welche einfachen Dinge machen dich glücklich?
10. Womit könntest du deiner Kreativität einen Schub verleihen?
11. Welcher Ort inspiriert dich? Beschreibe ihn.
12. An welchem Ort auf der Welt würdest du am liebsten wohnen und was würdest du dort tun?
13. Denk an die Geschichte. In welcher Zeit hättest du gerne gelebt?
14. Beschreibe wie dein perfekter Tag aussieht.
15. Denke an deine Kindheit zurück. Was war besonders daran und wie hast du dich gefühlt?
16. Wenn du der Gesellschaft etwas schenken würdest, was wäre es und warum ausgerechnet das?
17. Wenn du deinen Namen ändern könntest, wie würde er lauten und welchen Vorteil würdest du dir dadurch erhoffen?
18. Welche Bücher hast du in deiner Jugend gelesen und was hast du daraus mitgenommen?
19. Mit welchem Promi würdest du gerne mal im Fahrstuhl steckenbleiben und worüber würdet ihm sprechen?
20. Wenn du ein ganz besonderes Talent hättest, welches wäre es und wie würde sich dadurch dein Leben verändern?
21. Wen hättest du gerne als Mentor und warum?
22. Welches ist dein Lieblingssong und welche Emotionen löst er aus?
23. Was bedeutet für dich glücklich sein?
24. Beschreibe 3 Wege wie du am liebsten ein Problem angehst.
25. Welche Filmfigur motiviert und inspiriert dich?
26. Welches Gericht gelingt dir wirklich gut und warum denkst du ist das so?
27. Was kann man deiner Meinung nach von Kindern lernen?
28. Was kann man von älteren Menschen über das älter werden lernen?
29. Schreib einen Liebesbrief an die Welt. Was steht darin?
30. Was solltest du für dein besseres Leben tun?
31. Was möchtest du der Welt und deinen Kindern hinterlassen?
32. Was kannst du heute für dich tun um dein Leben zu verbessern?
33. Was hast du im letzten Jahr gemacht, worauf du sehr stolz bist?
34. Wenn du bei TED Talk eingeladen wärst, worüber würdest du sprechen?
35. Wenn du sowohl zeitlich als auch finanziell unabhängig reisen könntest, wohin würde es dich ziehen?
36. Welche Situation würdest du gerne nochmals erleben?
37. Welche Situation hat dich sehr traurig gemacht?
38. Welche Lektion hast du im letzten Jahr gelernt?
39. Ein Leben im Baumhaus oder in der Strandhütte, was wäre eher dein Ding?
40. Welchen Traum würdest du dir gerne erfüllen. Was kannst du heute dafür tun?
41. Was vermisst du aus deiner Kindheit am meisten?
42. Wenn du den Sternenhimmel betrachtest, worüber denkst du dann nach?
43. Wenn du dir ein Haus baust, was wäre dir wichtig?
44. Stell dir vor du hättest eine Zeitmaschine wohin würdest du reisen?
45. Welches Mysterium würdest du gerne beantworten, bzw. aufklären?
46. Welches Kleidungsstück in deinem Kleiderschrank weckt bei dir Emotionen?
47. Welches ist deine Lieblingsblume und warum?
48. Welchen Sänger - tot oder lebendig - würdest du gerne live erleben?
49. Wie ist deine Traumwohnung aus, welche Farben & Materialien findest du?
50. Schreibe deinem zukünftigen ich einen Brief, was steht drin?
51. Was bedeutet es für dich ein „friedliches Leben führen“?
52. Womit denkst du kannst du dein Leben bereichern um glücklicher zu sein?
53. Dein Leben geht zu Ende. Woran erinnerst du dich am intensivsten?
54. Womit kannst du die Welt verbessern?
55. Was denkst du, welche Person dich am meisten liebt und warum?
56. Was meinst du, was andere über dich denken?
57. Welche Eigenschaft stört dich an dir am meisten?
58. Welche Routine würdest du gerne für dich einführen?
59. Wenn morgen ein neuer Lebensabschnitt beginnen würde, wie würde er aussehen?
60. Gibt es jemanden auf den du sauer bist? Was könnte derjenige tun um es zu ändern?
61. Welche noch lebende Person vermisst du und was könntest du gegen diesen Schmerz tun?
62. Welche verstorbene Person vermisst du und warum?
63. Welche Regeln hast du gebrochen und welche Auswirkungen hatte das auf deine Zukunft?
64. Welches Ereignis hat dich zutiefst traurig gemacht und wie denkst du könntest du die Traurigkeit überwinden?
65. „Was dich nicht umbringt macht dich stärker“, wie denkst du über diesen Spruch?
66. Denkst du, es gibt falsche oder richtige Entscheidungen, oder ist jede Entscheidung für dich die richtige?
67. Welchen Tipp würdest du dir geben um nicht so streng mit dir zu sein?
68. Schreibe deine 10 wichtigsten Werte auf.
69. Das Rascheln des Laubes oder das Rauschen des Meeres. Welches der beiden Geräusche beruhigt dich?
70. Welche Geräusche, Töne oder Melodien machen dich aggressiv?
71. Wenn du nicht mehr lange zu leben hättest, was würdest du unternehmen?
72. Wenn du nicht mehr lange zu leben hättest, mit wem würdest du mehr Zeit verbringen?
73. Wenn du nicht mehr lange zu leben hättest, was würdest du bereuen, nicht getan zu haben?
74. Nenne 10 Dinge die du besonders gut kannst
75. Nenne 10 Dinge die du gerne tust, weil sie dir Spaß machen.
76. Nenne 10 Dinge die du an dir hasst.
77. Nenne 10 Dinge die andere an dir lieben.
78. Über welchen Glaubenssatz regst du dich auf?
79. Hast du das Gefühl mit einer bestimmten Person seelenverwandt zu sein?
80. Was macht dich schwermütig und warum?
81. Womit kannst du mehr Ruhe und Gelassenheit in dein Leben bringen?
82. Glaubst du an Zufälle und warum und wie?
83. Wenn du dir eine neue Fähigkeit aneignen würdest, welche wäre es?
84. Welches Tier wärst du gerne?
85. Was war das Scheußlichste was du je gegessen hast?
86. Was würdest du tun wenn du Millionen im Lotto gewinnen würdest?
87. Mit wem fühlst du dich sicher und geborgen?
88. Wo fühlst du dich an einem sicheren Ort?
89. Was vermisst du gerade am meisten?
90. Welches Instrument würdest du gerne spielen können?
91. Fühlst du dich wohl in deinem Körper?
92. Bist du manchmal grundlos angespannt?
93. Wo willst du in 5 Jahren sein und was kannst du heute dafür tun?
94. Schreibe 5 positive Dinge an dir auf, die die negativen kompensieren.
95. Was war deine beste Investition?
96. Welches ist für dich der härteste Job? Beschreibe ihn.
97. Welches Lebensmittel lehnt du aus Überzeugung ab?
98. Was würdest du anderen gerne beibringen?
99. Was war deine beste Entscheidung die dein Leben verändert hat?
100. Jeden Tag eine gute Tat. Was gedenkst du heute zu tun?