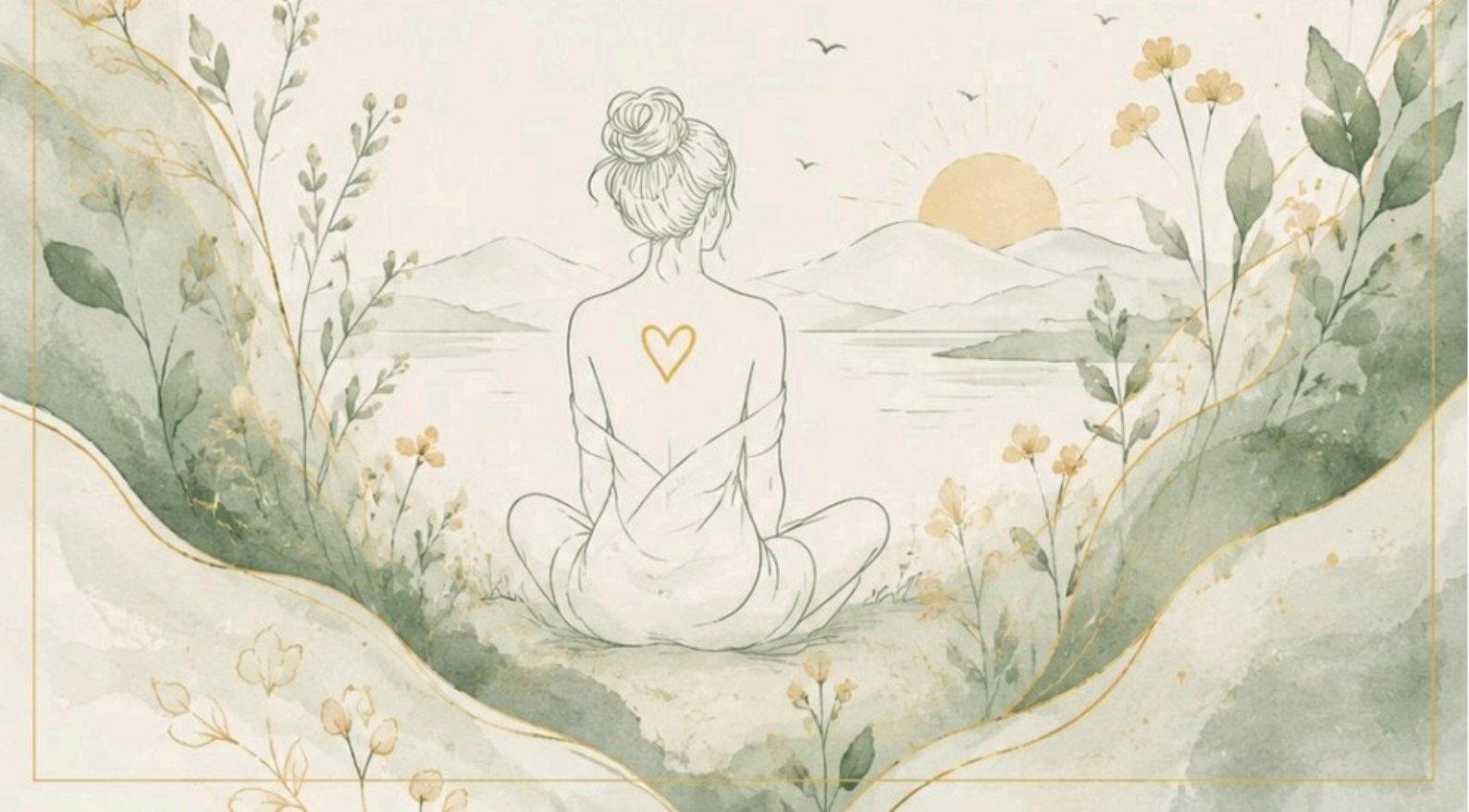
nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Dein täglicher Begleiter für mehr
Selbstwahrnehmung, innere Ruhe
und emotionale Balance.



nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Willkommen

Dieses Journal ist dein täglicher Begleiter
auf deiner Reise zu mehr Selbstwahrnehmung,
innerer Balance und emotionaler Klarheit.

- Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit für dich.
- Beantworte die Fragen ehrlich und ohne Bewertung.
- Es gibt kein richtig oder falsch.
- Erlaube dir, alles zu fühlen und auszudrücken.
- Dieses Journal ist ein sicherer Raum nur für dich.

Je regelmäßiger du schreibst,
desto mehr wirst du dich selbst verstehen,
wachsen und heilen.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich darf alles fühlen.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:

Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich bin sicher mit meinen Emotionen.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:

Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich wähle, mich selbst mit Liebe und Mitgefühl zu begleiten.

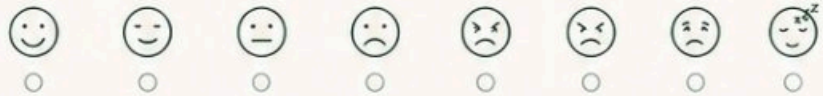
nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich vertraue mir und meinem Weg.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:

Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich lasse los, was mir nicht mehr dient, und wähle Frieden.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:

Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich bin genug, genau so, wie ich bin.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:

Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

Mein liebevoller Abschluss des Tages
Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich bin in jedem Moment genau richtig, so wie ich bin.

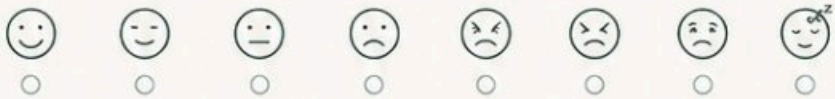
nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich würde mich selbst an erste Stelle setzen, ohne Schuldgefühl.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

_____

_____

_____

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

_____

_____

_____

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

_____

_____

_____

Was hat mir heute gutgetan?

_____

_____

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

_____

Ich entscheide mich für Frieden, Liebe und Vertrauen in mir.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich wähle heute mich selbst und alles, was mir guttut.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich vertraue mir selbst und meinem Weg, Schritt für Schritt.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich bin genug, genau so, wie ich bin.

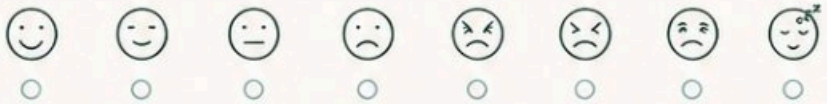
nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich wähle Vertrauen statt Zweifel und Frieden statt Angst.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:

Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich entscheide mich für Leichtigkeit, Freude und innere Freiheit.

nian soul
Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages
Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich lasse los, was mir nicht mehr dient, und öffne mein Herz für neue Möglichkeiten.

nian soul
Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages
Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich bin im Einklang mit mir selbst und vertraue auf das Leben.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:

Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

Mein liebevoller Abschluss des Tages
Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich wähle mich selbst – jeden Tag aufs Neue.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

Mein liebevoller Abschluss des Tages
Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich bin genug, so wie ich bin, und ich erlaube mir, glücklich zu sein.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages
Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich wähle Vertrauen, Selbstliebe und innere Ruhe – jeden einzelnen Tag.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich entscheide mich für Frieden in meinem Herzen und Vertrauen in meinem Leben.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich bin genau richtig, so wie ich bin, und darf alle Gefühle liebevoll annehmen.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich bin in jedem Moment meines Lebens von Liebe, Vertrauen und innerem Frieden geführt.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich bin voller Vertrauen in das Leben und lasse los, was mir nicht mehr dient.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich bin ruhig, stark und in Frieden – alles, was ich brauche, steckt bereits in mir.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

_____

Ich erlaube mir, mich selbst zu fühlen, anzunehmen und liebevoll zu begleiten.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

_____

_____

_____

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

_____

_____

_____

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

_____

_____

_____

Was hat mir heute gutgetan?

_____

_____

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

_____

Ich bin genug, so wie ich bin, und verdiene Liebe, Frieden und Glück.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich vertraue dem Leben und lasse alles los, was mir nicht guttut.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

_____

_____

_____

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

_____

_____

_____

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

_____

_____

_____

Was hat mir heute gutgetan?

_____

_____

Wofür bin ich dankbar?

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

_____

Ich bin in diesem Moment genau richtig, so wie ich bin.

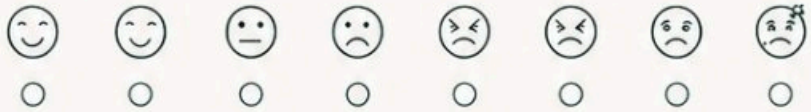
nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich entscheide mich jeden Tag für Ruhe, Vertrauen und liebevolle Gedanken.

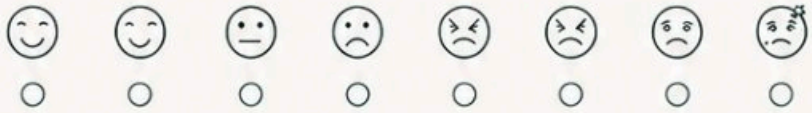
nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

Mein liebevoller Abschluss des Tages
Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich bin in der Lage, mit allem umzugehen, was heute in mir aufgetaucht ist.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Emotionsjournal

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Meine heutige Stimmung:



Welche Gefühle habe ich heute wahrgenommen?

Wo habe ich sie im Körper gespürt?

Was könnte dieses Gefühl mir sagen wollen?

Was hat mir heute gutgetan?

Wofür bin ich dankbar?

Mein liebevoller Abschluss des Tages

Was möchte ich heute loslassen oder in Frieden gehen lassen?

Ich wähle, mich selbst mit Mitgefühl zu begegnen und meinen eigenen Weg zu vertrauen.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.

Danke, dass Du Dir Zeit für Dich geschenkt hast.

Jeder Eintrag in diesem Journal ist ein Zeichen dafür,
dass Du Dir selbst zugehört hast.

Emotionen müssen nicht perfekt verstanden werden.
Sie möchten gesehen, angenommen und
liebevoll begleitet werden.

Möge dieses Journal Dich immer wieder daran erinnern,
dass in jedem Gefühl eine Botschaft und in jedem Moment
die Möglichkeit für einen neuen Anfang liegt.

Abschließende Affirmation

Ich vertraue meinem Herzen.
Ich ehre meine Gefühle.
Ich gehe meinen Weg mit Liebe,
Achtsamkeit und Mitgefühl.

nian soul

Heilung. Verbundenheit. Du.