

Frühjahrsputz im Kopf

Journalblatt



Gedanken & Ballast ausmisten

Notiere alles, was dich gerade belastet, ablenkt oder hemmt.

Was darf jetzt gehen? Welche Gedanken oder To-Dos kannst du bewusst loslassen?

Gedanken/To-Dos	Darf gehen/Loslassen		Kommentar
	Ja	Nein	
	Ja	Nein	
	Ja	Nein	

Klarheit & Raum schaffen

Welche Themen, Aufgaben oder Gefühle sind wirklich wichtig?

Was möchte ich behalten oder stärken?

Wichtige Themen/Gefühle	Warum es mir wichtig ist	Wie ich es fördern möchte

Frühjahrsintention setzen

Formuliere deine sanfte Intention für den Frühling.

Was darf in dir wachsen? Welche Richtung möchtest du bewusst einschlagen?

Meine Frühjahrsintention

Energie & Freude aktivieren

Notiere 2-3 Dinge, die dir in den nächsten Wochen bewusst Energie, Freude oder Leichtigkeit bringen.

Aktivität/Handlung	Wann/Wie oft	Wirkung für mich

Abschluss

Atme noch einmal tief ein ... und aus. Nimm wahr, wie dein Kopf klarer wird und du dich leichter fühlst.

Dieses Blatt darf als kleine Erinnerung dienen, jederzeit wieder hervorgeholt zu werden.