

Regeln fürs Journaling

Leg los! Fang damit an,
wonach dir ist.

Mach das Journal zu
deinem Journal.

Probiere dich aus: Du kannst
schreiben, zeichnen, kleben,
malen. Finde heraus, was dir
Spaß macht.

Es ist dein Journal! Dein
Journal ist nur für dich selbst
bestimmt, nicht für andere
oder ein Publikum.

Hab Spaß dabei!

Lass dich inspirieren! Schau dir
an, wie andere Menschen Journals
führen. Es gibt viele tolle Ideen da
draußen, die du für dich passend
abwandeln kannst.