

365 Questions Challenge

Januar

1. Was ist dein Nummer 1 Ziel dieses Jahr?

2. Wofür bist du am meisten dankbar?

3. Bist du zufrieden?

4. Was ist deine beste Erinnerung an das letzte Jahr?

5. Was war dein größter, letzter Erfolg, den du hattest?

6. Ohne welchen Besitz könntest du nicht leben?

7. Können sich Menschen ändern?

8. Was ist das letzte „gute“, was du gegessen hast?

9. Was ist dein derzeitiger Lieblingssnack?

10. Was brachte dich zum Lächeln heute?

11. Was ist dein Lieblingsaccessoire?

12. Was macht dich wahnsinnig?

13. Was hast du heute zu Abend gegessen?

14. Was bekamst du fertig?

15. Wer rief dich zuletzt am Handy an?

16. In wen bist du verliebt?

17. Für was bist du dankbar?

18. Das Beste heute war ...

19. Meine Lieblingswebsite zur Zeit:

20. Was war das Schlimmste mit dem du umgehen musstest?

21. Heute wünschte ich, ich hätte mehr ...

22. Morgen wird besser werden, weil ...

23. Was machte den heutigen Tag ungewöhnlich?

24. Nach was hältst du im Leben Ausschau?

25. Was ist dein Lieblingsgetränk?

26. Heute hatte es _____ Grad.

27. Wie viel gabst du letztes Mal im Supermarkt aus? _____

28. Morgen möchte ich ...

29. Was war dein letzter, größter Kauf?

30. Mein Haus ist ein Zuhause, weil ...

31. Wer war die letzte Person, die dir gesagt hat, dass sie dich liebt?

Februar

1. Was ist dein Lieblingskunststück, welches du besitzt?

2. Die teuerste Rechnung, die ich letzten Monat bezahlte, war ...

3. Was ist das letzte, wofür du dich entschuldigt hast?

4. Meine Lieblingsfarbe ist _____

5. Auf einer Skala von 1-10, wo steht deine Gesundheit? _____

6. Wenn du den heutigen Tag noch einmal erleben könntest, würdest du etwas ändern?

7. Nenne eine Person, bei der du dir wünschst, mit ihr heute nichts zu tun haben zu müssen. _____

8. Welcher TV-Bildschirm ist der größte in deinem Haus?

9. Um wie viel Uhr bist du letzte Nacht ins Bett gegangen? _____

10. Was hast du heute gekauft?

11. Ich wünschte, ich hätte ...

12. Wie viele Fotos hast du heute aufgenommen? _____

13. Welches Buch liest du gerade?

14. Wie viele Stunden hast du letzte Nacht geschlafen? _____

15. Das letzte, was du wolltest aber nicht bekommen hast:

16. In welcher Stimmung warst du heute?

17. Was war das letzte, neue, was du ausprobiert hast?

18. Meine größte Hoffnung ist ...

19. Was stellte deine Moralvorstellungen in Frage?

20. Welches Auto fährst du?

21. Notiere deine Haustiere:

22. Welche drei Dinge musst du kaufen?

1. _____

2. _____

3. _____

23. Heute fühlte ich mich sehr sicher, da ich wusste, dass ...

24. Das Leben von wem hast du heute etwas verändert?

25. Was ist deine Superkraft?

26. Was nervt dich?

27. Was hätte den Tag heute perfekt gemacht?

28. Was stresst dich?

März

1. Das lustigste, was du heute gehört hast:

2. Wenn du ein neues Talent haben könntest, welches wolltest du?

3. Wer ist dein bester Freund, jedoch nicht dein Ehepartner?

4. Was wünschst du nicht gesagt zu haben?

5. Was war das erste, was du heute getrunken oder gegessen hast?

6. Sparst du oder gibst du aus?

7. Auf einer Skala von 1-10, wie sauber ist dein Haus? _____

8. Was ist der letzte Song, den du gehört hast?

9. Was entspannt dich?

10. Was ist das wertvollste, das du besitzt?

11. Was fandest du heute inspirierend?

12. Bist du glücklich?

13. Wie viel Zeit nimmst du dir heute für dich? _____

14. Liste drei Dinge auf, an die du glaubst:

1. _____

2. _____

3. _____

15. Wem hast du zuletzt „Ich liebe dich“ gesagt?

16. Ergreifst du Möglichkeiten?

17. Wohin bist du heute gegangen?

18. Welcher Ratschlag wurde dir gegeben?

19. Heute war _____

20. Um was bist du froh heute getan zu haben?

21. Wann war dein letzter Urlaub? Wohin bist du gegangen?

22. Die größte Weisheit kommt von _____

23. Wer ist dein Held? _____

24. Warum?

25. Wenn du heute die Gedanken von jemandem lesen hättest können, von wem wäre es? _____

26. Was war das einfachste heute?

27. Hast du heute jemandem gedankt?

28. Hast du heute schwer/viel gearbeitet?

29. Was war heute in deinem Briefkasten? _____

30. Heute war ein totales _____

31. Was suchst du?

April

1. Hast du heute jemandem zum Lachen gebracht? War es absichtlich?

2. Was macht dich traurig?

3. War der heutige Tag „typisch“? Warum / Warum nicht?

4. Wem vertraust du am meisten? _____

5. Was ist deine nächste, große Deadline? Wofür?

6. Was hast du heute gefrühstückt?

7. Bereust du etwas heute?

8. Wie hast du Kunst deinem Tag hinzugefügt?

9. _____ macht mich glücklich.

10. Wann hast du das letzte Mal getanzt?

11. Liste die Leute auf, mit denen du lebst:

12. Welche Ängste hattest du heute?

13. Was hast du vergessen?

14. Was ist deine Lieblings-TV-Show?

15. Ich glaube, dass _____

16. Wen hast du zuletzt geküsst? _____

17. Was hast du heute getragen?

18. Was testet dich?

19. Was ist das älteste, das du heute trägst?

20. Liste 5 Dinge auf, die du heute getan haben solltest:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

21. Wo hast du die meiste Zeit deines Tages verbracht?

22. Dein Lieblingszitat:

23. Um wen hast du dir heute Sorgen gemacht? _____

24. Warst du heute kreativ? Inwiefern?

25. Was ist der nächste, große Einkauf, den du machen musst?

26. Was ist der Grund, welcher dich das letzte Mal zum Weinen gebracht hat?

27. Heute war es hart, weil ...

28. Auf wen bist du eifersüchtig?

29. Wohin möchtest du als nächstes gehen?

30. Was hast du heute gelesen?

Mai

1. Wer war heute nett zu dir? _____

2. Mit wem hast du zuletzt gesprochen? _____

3. Was lässt dich lebendig fühlen?

4. Den Laden, den ich am häufigsten besuche ist _____
5. Wie hast du dich heute entspannt?

6. Beschreibe dein Lieblingsschuhpaar, welches du gerade besitzt:

7. Welche Regel hatte den meisten Einfluss auf den Tag heute?

8. Wie viele Schuhpaare besitzt du? _____
9. Heute verlor ich _____
10. Ich wünschte _____ wären nie erfunden.
11. Was ist das teuerste, das du besitzt, was du tragen kannst?

12. Wie viel Geld ist in deinem Geldbeutel gerade? _____
13. Warum war der heutige Tag einzigartig?

14. Was hast du heute nicht fertig gemacht?

15. Das Wetter war heute _____

16. Was war in deinem E-Mail Postfach heute?

17. Was wünschst du dir heute gesagt zu haben?

18. Was war die größte Entscheidung, die du heute gefällt hast?

19. Worauf wartest du?

20. Welche Wahrheit beschreibt deinen Tag am besten?

21. Was ist das letzte wofür du dich beruhigt hast?

22. Beschreibe deinen Tag in einem Satz, der aus 6 Wörtern besteht:

23. Was war das letzte, was dich verletzt hat?

24. Hast du deine Zeit heute weise genutzt? _____

25. Hattest du letzte Nacht einen Traum? Beschreibe ihn.

26. Wohin wünschst du dich?

27. Was für Musik hast du heute gehört?

28. Woran hattest du heute am meisten Spaß?

29. Was liebst du am meisten von den Dingen, die du jeden Tag tun musst?

30. Welche Hobbies hast du?

31. Was war der Tiefpunkt des Tages?

Juni

1. Liste deine Kreditkarten aus deinem Geldbeutel auf:

2. Wie nah kam dein heutiger Tag an „perfekt“ ran?

3. Was hast du zuletzt laut gesungen?

4. Was war die letzte Versammlung, an der du teilgenommen hast?

5. Machte dich heute etwas traurig?

6. Teile einen geheimen Gedanken!

7. Liste 5 Dinge auf, bei denen du dir wünschst, dass du sie erfunden hättest:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

8. Was ist das letzte Rezept, welches du gekocht/gebacken hast?

9. Wer ist dein zuverlässigster Freund? _____

10. Was ließ dich heute die Zeit vergessen?

11. Von was bist du überzeugt?

12. Wie hast du deine Zeit heute verbracht?

13. Was hast du zuletzt gekauft?

14. Hast du heute jemandem deine Anerkennung gezeigt?

15. Wie viele Liegestützen schaffst du? _____

16. Auf was freust du dich?

17. Was ist dein Lieblingsgericht, welches du selbst kochst?

18. Es gibt nichts besseres als zu viel _____ -

19. Was ist das Wichtigste, das dir heute erzählt wurde?

20. Worüber hast du heute zuletzt gedacht?

21. Welches Buch hast du zuletzt gelesen?

22. Was zählt heute?

23. An welchem Projekt arbeitest du? _____

24. Unterschreibe (und vergleiche danach deine Unterschrift heute mit der vor ein paar Jahren):

25. Was ist dein meist geschätzter Besitz?

26. Warst du heute „gut“ oder „böse“?

27. Was ist das intelligenteste, das du heute getan hast?

28. Was war in deinem Briefkasten heute?

29. Heute war ich so _____

30. Das letzte, was ich mir selbst gekauft habe war ...

Juli

1. Warst du heute alleine? _____

2. Wer war die letzte Person, die du heute gesehen hast?

3. Was solltest du gehen lassen?

4. Auf welchen Film freust du dich? _____
5. Ich kann einfach nicht _____
6. Wer hat dir heute geschrieben? _____
7. Hast du mal Lotto gespielt? _____
8. Etwas lustiges passierte auf dem Weg zu _____
9. Nenne etwas, was du wegwerfen solltest, aber einfach nicht kannst:

10. Was passierte neulich, das dich stolz auf dich machte?

11. Wen hast du heute am häufigsten gesehen? _____
12. Wer inspiriert dich? _____
13. Wie viel Benzin benötigst du für 100 km? _____
14. Was war dein heutiges Horoskop? Traf es auf dich zu?

15. Wovor hast du am meisten Angst?

16. Was ist das größte, das du vorhast?

17. Was hast du heute erreicht?

18. Verhältst du dich deinem Alter entsprechend?

19. Wie „voll“ war dein Tag heute?

20. Was brachte dich heute in Eile?

21. Was ist deine Adresse?

22. Wovon wünschst du dir, dass es weniger davon auf der Welt geben sollte?

23. Was stoppt dich?

24. Was waren deine Pflichten heute?

25. Was war das letzte, das dich zum Lachen bewegt hat?

26. Mit wem hast du zu Abend gegessen? _____

27. Wie hast du die Welt heute verändert?

28. Was ist der eine Gegenstand, den du immer mitnimmst?

29. Das letzte Geschenk, das ich bekommen habe, war ...

30. Was hat dich heute motiviert?

31. Wer ist dein verrücktester Freund? _____

August

1. Was gab es bei dir heute zum Mittagessen?

2. Was hast du losgelassen?

3. Was möchtest du morgen erreichen?

4. Was war das letzte Geschenk, das du verschenkt hast?

5. Das letzte Mal, das ich trainiert habe _____

6. Was hast du heute kreierte?

7. An was hast du dich heute erinnert?

8. Was war das letzte Risiko, das du in Kauf nahmst?

9. Was schadete dir?

10. Auf wen schaust du hoch?

11. Auf einer Skala von 1-10 war mein Tag eine _____

12. Was sagte die letzte Nachricht, die du bekamst, aus?

13. Schuldest du jemandem Geld?

14. Was ist deine physikalische Lieblingseigenschaft?

15. Was ist das schlechteste, das du heute gegessen hast?

16. Ich hoffe, dass keiner geschaut hat, als ich ...

17. Wie viele Kilometer bist du heute gefahren? _____

18. Wer war die erste Person, die du heute gesehen hast? _____

19. Was ist deine größte Angst?

20. Was war dein erster ernsthafter Gedanke heute Morgen?

21. Wie gefüllt ist dein Kühlschrank?

22. Was war das letzte, gesunde, das du für dich getan hast?

23. Worauf musstest du heute warten?

24. Was hast du gewonnen?

25. Wer hatte den größten Einfluss auf deinen Tag heute?

26. Was kannst du von heute lernen?

27. Was war der Höhepunkt deines Tages?

28. Hast du für diesen etwas bezahlt?

29. Worüber würdest du gerne mehr lernen?

30. Bei welcher neuen TV-Show weigerst du dich sie anzusehen?

31. Hast du heute Milch getrunken?

September

1. Welche Entscheidungen würdest du am liebsten nicht fällen?

2. Was hinterfragst du?

3. Was ist das neueste, das du gelernt hast?

4. Wohin würdest du gerne gehen?

5. Den letzten Arzttermin hast du gemacht, weil ...

6. Nenne drei Dinge, die du heute erledigt haben solltest:

1. _____

2. _____

3. _____

7. Was ist das letzte worüber du dich schuldig gefühlt hast?

8. Mein Leben wäre einfacher, wenn ...

9. Schuldet dir jemand Geld?

10. Wann war es das letzte Mal, als du einen Tag „verschwendet“ hast?

11. Was ist dein Lieblingsgadget?

12. Den Computer, den ich am meisten benutze ist _____

13. Wie hast du deine Freizeit heute verbracht?

14. Warst du heute gestresst? Warum?

15. Was war das letzte, was du einer anderen Person gesagt hast?

16. Wer schmiss die letzte Party auf die du gegangen bist?

17. Was lief heute perfekt?

18. Wie alt fühlst du dich? _____

19. Oh mein Gott! _____

20. Was für eine Art von Druck hast du heute gespürt?

21. Das letzte Geschenk, was ich erhalten habe, war

22. Würdest du den heutigen Tag ändern?

23. Ich glaube _____

24. Was wünschst du dir heute übersprungen zu haben?

25. Hattest du deinen Tag in Kontrolle? _____

26. Was machte diesen Tag lohnenswert?

27. Warst du ein guter Zuhörer heute?

28. Ich habe niemals _____

29. Hast du jemals gegen das Gesetz verbrochen? Wie?

30. Hast du dich heute gelangweilt?

Oktober

1. Wer war die letzte Person, mit der du eine schöne Zeit verbracht hast?

2. Wen hast du heute umarmt?

3. Beschreibe deinen Tag in einem Wort: _____

4. Wie geht es dir? _____

5. Hast du heute mehr gesprochen oder mehr zugehört?

6. Wie viel hast du heute getrunken? _____

7. Was war das letzte, Dumme, das du getan hast?

8. Welches Buch wirst du als nächstes lesen?

9. Was war dein letzter Fehler, den du begangen hast?

10- Was war das letzte Geschenk, das du verschenkt hast?

11. Was ist deine Mission?

12. Wenn dich andere mit einem Wort beschreiben, dann ist es

13. Wie viel Geld hast du zur Zeit auf deinem Konto? _____

14. Beschreibe das letzte Möbelstück, das du gekauft hast:

15. Um wie viel Uhr bist du heute Morgen aufgewacht? _____

16. Beschreibe das letzte Mal, als du dich geschämt hast:

17. Wie hast du dich heute verbessert?

18. Wie viel Zeit hast du heute draußen verbracht? _____

19. Welches Wort, hoffst du, beschreibt dein Leben in einem Wort in genau einem Jahr? _____

20. Wer, den du kennst, hat ein verrücktes Talent? Welches?

21. Wovon sollte es mehr auf dieser Welt geben?

22. Mein Lieblingsgeräusch ist _____

23. Welchen Einfluss, hoffst du, hast du auf die Welt?

24. Wenn du Gesetze erlassen könntest, welches würdest du heute machen?

25. Beschreibe deinen letzten lebensverändernden Moment:

26. Auf welche Möglichkeit wartest du?

27. Wie viele E-Mails bekamst du heute? _____

28. Welchen Film hast du zuletzt angesehen? _____

29. Hast du heute eine wichtige Entscheidung getroffen?

30. Was steht dir im Weg?

31. Was war die positivste Überschrift in den Nachrichten heute?

November

1. Über welche getroffene Entscheidung bist du froh?

2. Ein guter Rat:

3. Was raubte dir heute deine Gedanken?

4. Was war die beste Konversation, die du heute hattest?

5. Liebst du deinen Job?

6. Welche deiner Gewohnheiten würdest du am liebsten loswerden?

7. Liste 5 Dinge auf, welche du dir wünschst, heute dabei gehabt zu haben:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

8. Auf welche Dinge, die du erreicht hast bist du am meisten stolz?

9. Welche Gadgets hast du heute benutzt?

10. Was hat dich schockiert?

11. Was war die letzte Lüge, die du erzählt hast?

12. Welche Küche ist deine liebste?

13. Von was hast du zu viel?

14. Was möchtest du dir in einem Jahr sagen?

15. Was ist deine größte Stärke?

16. Was war neben deinen Klamotten am meisten bei dir am Tag?

17. Für welches Vergnügen fühlst du dich schuldig?

18. Was nervt dich?

19. Was inspiriert dich?

20. Welchen Eindruck hast du heute auf andere gemacht?

21. Was hast du heute aufgegeben?

22. Wie hast du den Tag heute genutzt?

23. Wie lange hast du heute gefrühstückt? _____

24. Nenne die letzten drei Dinge, die du genutzt hast:

1. _____
2. _____
3. _____

25. Welches Geräusch hasst du?

26. Fühlst du dich geschätzt?

27. Mein Körper ist _____

28. Heute hatte ich zu viel _____

29. Was macht dir Sorgen?

30. Was solltest du heute fertig bekommen?

Dezember

1. Wer ist dein bester Freund? _____

2. Ich wünsche mir wirklich _____

3. Wer ist die erste Person, die du heute gesehen hast? _____

4. Welche Erinnerung möchtest du vom heutigen Tag behalten?

5. Wie viel Geld ist in deinem Geldbeutel? _____

6. Was lässt dich schwitzen?

7. Bei welchem Job wünschst du dir, dass es deiner wäre?

8. Welche Beziehungen hast du heute gefördert?

9. Was ist deine Leidenschaft?

10. Ich begreife, dass morgen _____

11. Bist du neidisch?

12. Was war seltsam an deinem Tag?

13. Wie viel Zeit deines Tages verbrachtest du alleine?

14. Wie erweiterst du dein Gedächtnis?

15. Welches Wort benutzt du viel zu spät? _____

16. Wie war dein Tag heute?

17. Was war das erste, was du heute morgen gesehen hast?

18. Welche drei Dinge musst du morgen erledigen?

1. _____

2. _____

3. _____

19. Welche Seite hast du zuletzt online besucht?

20. Heute habe ich mich dazu entschieden, _____

21. Warst du eine positive oder negative Person heute?

22. Wer ist die stärkste Person, die du kennst? _____

23. Wer, wünschst du, hätte ein Teil deines Tages sein sollen?

24. Was wurde dir heute erzählt, das du nicht wieder vergessen möchtest?

25. Was war deine Schwäche heute?

26. Das Musikgenre, welches ich am häufigsten höre ist _____

27. Wie viel hast du heute gegessen?

28. Was ist es wert dafür zu kämpfen?

29. Heute fühlte ich _____

30. Hast du heute mehr gelächelt oder böse geschaut?

31. Was möchtest du verbessern?
