30-Day JOURNAL PROMPTS Calendar

WEEK 1 - STRESS RELEASE AWARENESS

day 1 TODAY'S PROMPT:

What emotions am I feeling right now?

day 2 TODAY'S PROMPT:

What's weighing on my mind today?
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

day3 TODAY'S PROMPT:

Write about one small win from today.	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	

day 4 TODAY'S PROMPT:

What's something I can let go of?
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••



Who or what made me smile today?
••••••

day 6 TODAY'S PROMPT:

What's the biggest source of stress in my life?

day 7 TODAY'S PROMPT:

How can I create more calm in my daily routine?
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

WEEK 2 – GRATITUDE & CLARITY

day 8 TODAY'S PROMPT:

List three things I'm grateful for today.

day 9 TODAY'S PROMPT:

Who in my life supports me the most?	

day 10 TODAY'S PROMPT:

What do I often take for granted?

day 11 TODAY'S PROMPT:

What does "peace" look like to me?

day 12 TODAY'S PROMPT:

Write about a moment I felt truly content.	
***************************************	ı
***************************************	ı
***************************************	ı

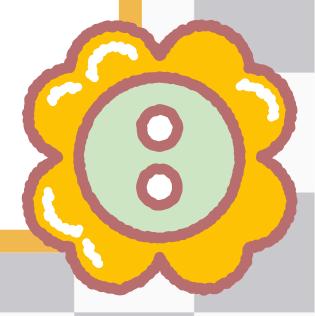
day 13 TODAY'S PROMPT:

What is something positive about myself?
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

day 14 TODAY'S PROMPT:

What brings me daily joy?	
	•••
***************************************	•••

WEEK 3 - SELF-REFLECTION & GROWTH



day 15 TODAY'S PROMPT:

What limiting belief do I want to release?
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

day 16 TODAY'S PROMPT:

What does my ideal day look like?

•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

day 17 TODAY'S PROMPT:

What am I proud of myself for recently?
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

day 18 TODAY'S PROMPT:

What habit do I want to build this month?	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	

day 19 TODAY'S PROMPT:

How can I show myself more kindness?
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

day 20 TODAY'S PROMPT:

What inspires me most right now?	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	

day 21 TODAY'S PROMPT:

What do I want more of in my life?	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	

WEEK 4 - GOAL SETTING & BALANCE

day 22 TODAY'S PROMPT:

What's one small step I can take toward my goals	?
	•••

day 23 TODAY'S PROMPT:

Where do I see myself in one year?
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

day 24 TODAY'S PROMPT:

What do I need to prioritize this week?
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

day 25 TODAY'S PROMPT:

How do I define success?

day 26 TODAY'S PROMPT:

What helps me recharge mentally?

day 27 TODAY'S PROMPT:

What boundaries do I need to set?

day 28 TODAY'S PROMPT:

What is one way I can simplify my life?	

day 29 TODAY'S PROMPT:

What does balance mean to me?
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••

day 30 TODAY'S PROMPT:

Write about a vision for my happiest self.
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••