



# Sivuston tiedot

## thejournalingcoach.com

Luotu Helmikuu 17 2026 23:28 PM

Pisteet 47/100



## SEO Sisältö

	Otsikko	Why journal? - Pituus : 14 Täydellistä, otsikkosi sisältää väliltä 10 ja 70 kirjainta.								
	Kuvaus	Pituus : 0 Erittäin huono. Emme löytäneet meta-kuvausta sivustoltasi ollenkaan. Käytä <a href="#">Tätä ilmaista meta-kuvaus generaattoria</a> lisätäksesi kuvauksen.								
	Avainsanat	Erittäin huono. Emme löytäneen meta -sanoja sivultasi. Käytä <a href="#">Tätä ilmaista meta-kuvaus generaattoria</a> lisätäksesi kuvauksen.								
	Open Graph (OG-tägit) tarjoavat mahdollisuuden merkitä verkkosivustojen sisältöä meta-tiedoilla.	Hienoa, sinun sivu käyttää hyödyksi Open Graph protokollaa (OG meta prop). <table><thead><tr><th>Omaisuus</th><th>Sisältö</th></tr></thead><tbody><tr><td>locale</td><td>en_US</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>Why journal? -</td></tr></tbody></table>	Omaisuus	Sisältö	locale	en_US	type	website	title	Why journal? -
Omaisuus	Sisältö									
locale	en_US									
type	website									
title	Why journal? -									

## SEO Sisältö

### description

Keeping a journal is a good learning activity for personal growth because it forces you to regularly reflect on your own life. . It becomes more obvious where your challenges lie when you have to put your experiences down on paper. Journaling is also a good way to record your life and experiences to see how you have grown and changed over the years. You might be surprised three years from now when you look back on today. It can be tough to get started: what do you write about? Should you use a notebook, word processor or something fancy like a leather-bound journal? Getting started journaling isn't something that you need to think about too hard. Yes, there are numerous types and styles of journals and ways to do this that may or may not be more effective depending on your goals, but you can simply get some paper (or your computer) and get started today. Dust Off Your Pen and Paper, You don't need anything special to keep a journal; in fact, purists believe that using pen and paper is the best way to journal because you can carry it with you anywhere and you don't need technology. So, there will be no excuses. Do It First Thing in the Morning, Don't procrastinate about keeping your journal. It's best to do it in the morning before you begin your day so that you have the right frame of mind for the day. Plus, you only need five to ten minutes, so it's not that big of a deal. Do It Last Thing at Night, Another time to do it is before bed. This works especially well for gratitude journals. That way you can go to sleep thinking about all the things you are grateful for instead of things you're worried about. Write Every Single Day, Whenever you choose to do it, try to set it up so that it becomes a ritual and a habit. Journaling every single day is going to be more effective than just doing it when you feel like it. Start Simply, Don't start being worried about style and substance right now; just work on the daily habit with pen and paper (or if it's easier for you, a computer or smartphone). Don't make it hard - just get going. Begin with Today, Start right now and write about your day today. That is the easiest thing to do. What of significance happened today? How did you feel about it? What would you do differently? What would you do the same? Try Different Types of Journals, Once you develop the habit, you can start trying different types of journaling like a bullet journal, or a vision journal, or maybe even a project journal for your next project.

## SEO Sisältö

Keep It Private. An important thing to remember is that your journal should be kept private. There are exceptions of course, some being if you want to share writings with a therapist, a counselor, or a coach. Keeping a journal will help you deal with the things that happen to you as well as the things that have not happened to you. The main reason is that writing it down helps you remember what you did right and what you did wrong. It helps you improve your decision-making capacity for similar situations. The main thing is just to get started journaling in any way that works for you.

How to Make Your Journaling More Effective Any type of journal that you keep can be beneficial. It doesn't matter if it's just to document your life or to work through problems – you can use a journal to do it all. From tracking your projects to documenting vacation to overcoming anxiety, a journal will work for you if you pick the right type and make journaling a ritual. Find the Right Medium for You For some people, that's pen and paper. Many experts claim that's the best way because of its simplicity. However, you have to do what works for you, and what works for you is what you will do daily. If you make it too hard, you won't do it. Turn Journaling Daily into a Habit To be most effective, journaling has to go on for a long time. It's a long-term strategy to improve your life and not something that is going to have any effect overnight. For this reason, ritualize your journaling so that it becomes a daily habit. Set Up a Comfy Journaling Spot, Find a good space you can journal in each day, one which is relaxing and without stress. Some people like to keep their journal by their bedside so that each night when they get into bed, they can quickly write in their journals. Choose the Right Style of Journal for Your Needs, The type of journal you want to keep depends on how you plan to use it. You may want to track a project, in which case you'll need a project journal. If you want to simply document your life, you'd want a classic journal. Use Your Journal to Work Through Life and Reach Goals, Don't just write in the journal; actively seek to improve something in your life – whether it's the thoughts which drive your feelings or improving your actions so that you experience more success. Consider Using More Than Writing to Document Your Life ,You don't need to just use text. You can use images, pictures, tickets, and other memories inside your journal too. Sometimes a few pictures and mementos

# SEO Sisältö

mean more than anything you can write to help you remember. Read and Reflect Occasionally, Take at least a few minutes to re-read parts of your journal. Once you've kept it for a year, it's fun to go back and read the same day from last year to find out what's different now and what's the same and why. Keep Your Journal Secure, You don't want to worry about anyone getting into your private business when you're not around, so keep it hidden. If it's on your computer, keep it password protected. If you know why you want to journal, it will be easier to figure out which type of journal you need to keep to make your journaling more effective. Sometimes you just want to document your life, while other times you want to work through something difficult. It really depends on your goals and the point of the journal.

&nbsp;

url <https://www.thejournalingcoach.com/>

image <https://www.thejournalingcoach.com/wp-content/uploads/2025/03/8.jpg>

image:width 1000

image:height 1000

image:type image/jpeg

## Otsikot

H1	H2	H3	H4	H5	H6
2	4	0	0	0	0

- [H1] Why journal?
- [H1]
- [H2] Categories
- [H2] Archives
- [H2] Pages
- [H2] Recent Posts

## Kuvat

Emme löytäneet 1 yhtään kuvaa tältä sivustolta.

1 Alt-attribuutit on tyhjiä tai poistettu. Lisää vaihtoehtoista tekstiä niin, että hakukoneet ymmärtävät paremmin kuvatesi sisällön.

## Kirjain/HTML suhde


Suhde : 4%

Tämän sivun / sivujen suhde teksti -> HTML on vähemmäinkuin 15 prosenttia, tämä tarkoittaa sitä, että luultavasti tulee tarvitsemaan lisää teksti sisältöä.





## Flash

Täydellistä!, Flash-sisältöä ei ole havaittu tällä sivulla.

## SEO Sisältö

	html-dokumentti sivun sisälle (Iframe)	Hienoa, Tällä sivulla ei ole Iframeja.
--	--	--

## SEO Linkit

	URL-Uudelleenkirjoitus	Hyvä. Sinun linkkisi näyttävät puhtailta!
	Alleviivaa URL-osoitteet	Täydellistä! URL-osoitteissasi ei ole merkintöjä.
	Sivun linkit	Löysimme yhteensä 27 linkit jotka sisältää 0 linkit tiedostoihin
	Statistics	Ulkoiset linkit : älä seuraa 0% Ulkoiset linkit : Antaa mehua 3.7% Sisäiset linkit 96.3%

## Sivun linkit

Ankkuri	Tyyppi	Mehua
<a href="#">Skip to content</a>	Sisäinen	Antaa mehua
=	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Privacy Policy</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">DMCA</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Home</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Guest Postings</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Contact</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Getting Started</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Journal Prompts</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Journaling for kids &amp; teens.</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Journaling info</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">March 2025</a>	Sisäinen	Antaa mehua

## Sivun linkit

<a href="#">February 2025</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">April 2024</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">March 2024</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">May 2023</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">June 2020</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">About</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Legal</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Getting started</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Benefits of journaling for kids &amp;#038; teens.</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Journaling prompts for Children</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Types of Journals</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Can You Rewrite Your Life for the Better?</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Do you dread writing?</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Journaling for Beginners</a>	Sisäinen	Antaa mehua
<a href="#">Optima Themes</a>	Ulkoinen	Antaa mehua






## SEO avainsanat

	Avainsana pilvi	postings kids teens guest journaling policy home dmca prompts privacy
--	-----------------	--












## Avainsanojen johdonmukaisuus

Avainsana	Sisältö	Otsikko	Avainsanat	Kuvaus	Otsikot
journaling	5	✘	✘	✘	✘
privacy	3	✘	✘	✘	✘
policy	3	✘	✘	✘	✘
dmca	3	✘	✘	✘	✘
home	3	✘	✘	✘	✘

## Käytettävyys

	Url	Sivusto : thejournalingcoach.com Pituus : 22
	Pikkukuva (favicon)	Hienoa, sinun sivulla on favicon (pikakuvake).
	Tulostettavuus	Emme löytäneet tulostusystävällistä CSS-palvelua.
	Kieli	Hyvä. Ilmoitettu kieli on en.
	Metatietosanastostandardi informaatio (DC)	Tämä sivu ei käytä hyödyksi (DublinCore =DC) metatietosanastostandardi informaatiokuvausta.




## Dokumentti

	(dokumenttityyppi); Merkistökooodaus	HTML 5
	Koodaus/tietojenkäsittely	Täydellistä. Ilmoitettu asiakirjan merkkijono on UTF-8.
	W3C Voimassaolo	Virheet : 5 Varoitukset : 18
	Sähköpostin yksityisyys	Mahtavaa!sähköpostiosoitteita ei ole löytynyt tavallisesta tekstistä!
	HTML Epäonnistui	Hienoa! Emme ole löytäneet vanhentuneita HTML-tunnisteita HTML-koodistasi.
	Nopeus neuvot	<ul style="list-style-type: none"><li> Erinomaista, verkkosivustosi ei käytä sisäkkäisiä taulukoita.</li><li> Harmillista, Sivustosi käyttää sisäisiä tyylejä.</li><li> Harmillista, sivustossasi on liian monta CSS-tiedostoa (enemmänkuin4).</li><li> Perfect, sivustossasi on muutamia JavaScript-tiedostoja.</li><li> Harmillista, sivustosi ei hyödynnä gzipia.</li></ul>

## Mobiili

	Mobiili optimointi	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Apple-kuvake</li><li>✓ Meta Viewport -tunniste</li><li>✓ Flash sisältö</li></ul>
--	--------------------	--

## Optimoi

	XML Sivukartta	<p>Hienoa, sivustossasi on XML-sivukartta.</p> <pre>https://www.thejournalingcoach.com/sitemap_index.xml</pre>
	Robots.txt	<p><a href="http://thejournalingcoach.com/robots.txt">http://thejournalingcoach.com/robots.txt</a></p> <p>Hienoa, sivustossasi on robots.txt-tiedosto.</p>
	Analyysit	<p>Puuttuu</p> <p>Emme tunnista tällä sivustolla asennettua analytiikkatyökalua.</p> <p>Web-analyysillä voit mitata kävijän toimintaa verkkosivustollasi. Sinulla on oltava vähintään yksi analytiikkatyökalu, mutta voi myös olla hyvä asentaa toinen tietojen tarkistamiseen soveltuva työkalu.</p>