



Обзор веб-сайта thejournalingcoach.com

Сгенерирован 17 Февраля 2026 23:28

Набрано баллов: 47/100



SEO Контент

	Заголовок страницы	Why journal? - Длина : 14 Замечательно, Ваш заголовок страницы содержит от 10 до 70 символов.								
	Описание страницы	Длина : 0 Очень плохо. Мы не нашли описание страницы у Вас на веб-сайте. Используйте бесплатный генератор мета-тэгов , чтобы сгенерировать описание для страницы.								
	Ключевые слова	Очень плохо. Мы не нашли ключевых слов на Вашем веб-сайте. Используйте бесплатный генератор мета-тэгов , чтобы сгенерировать ключевые слова.								
	Og Meta Properties	Замечательно, Вы используете преимущества Og Properties. <table><thead><tr><th>Свойство</th><th>Контент</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>	Свойство	Контент	locale	en_US	type	website	title	Why journal? -
Свойство	Контент									
locale	en_US									
type	website									
title	Why journal? -									

CEO КОНТЕНТ

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.

CEO КОНТЕНТ

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

CEO КОНТЕНТ

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.





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

	Заголовки	<table border="1"> <thead> <tr> <th>H1</th> <th>H2</th> <th>H3</th> <th>H4</th> <th>H5</th> <th>H6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2</td> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> • [H1] Why journal? • [H1] • [H2] Categories • [H2] Archives • [H2] Pages • [H2] Recent Posts 	H1	H2	H3	H4	H5	H6	2	4	0	0	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
2	4	0	0	0	0									
	Картинки	<p>Мы нашли 1 картинок на этом веб-сайте.</p> <p>1 alt атрибута(-ов) не найдено. Добавив альтернативный текст, поисковые роботы будут лучше понимать содержание картинки.</p>												
	Соотношение Контент/HTML	<p>Соотношение : 4%</p> <p>Соотношение текста в коде HTML у этой страницы меньше чем 15 процентов, это означает, что Вашем веб-сайте требуется больше контента.</p>												
	Flash	Замечательно, мы не нашли Flash контента на странице.												

SEO Контент

	Iframe	Замечательно, мы не зафиксировали Iframe'ов на Вашей странице.
--	--------	--

SEO ссылки

	ЧПУ ссылки	Отлично, все Ваши ссылки являются ЧПУ!
	Нижнее подчеркивание в ссылках	Прекрасно! Мы не нашли "нижнее подчеркивание" в Ваших ссылках.
	Внутренние ссылки	Мы нашли 27 ссылок(-и), включая 0 ссылок ссылок(-и) на файл(-ы).
	Statistics	Внешние ссылки : noFollow 0% Внешние ссылки : Передает вес 3.7% Внутренние ссылки 96.3%

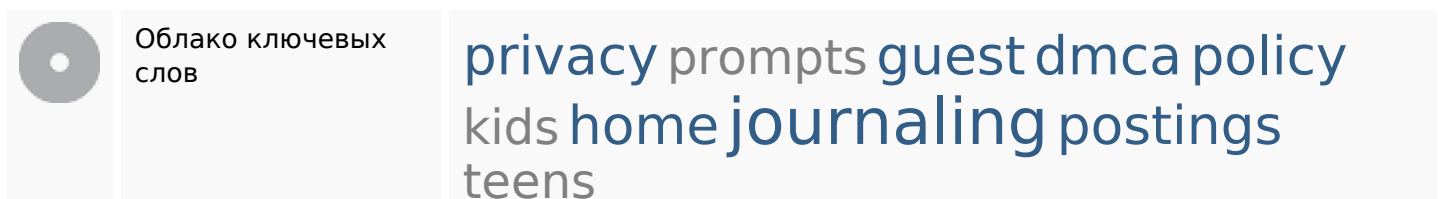
Внутренние ссылки

Анкор	Тип	Вес ссылки
Skip to content	Внутренняя	Передает вес
=	Внутренняя	Передает вес
Privacy Policy	Внутренняя	Передает вес
DMCA	Внутренняя	Передает вес
Home	Внутренняя	Передает вес
Guest Postings	Внутренняя	Передает вес
Contact	Внутренняя	Передает вес
Getting Started	Внутренняя	Передает вес
Journal Prompts	Внутренняя	Передает вес
Journaling for kids & teens.	Внутренняя	Передает вес
Journaling info	Внутренняя	Передает вес

Внутренние ссылки

March 2025	Внутренняя	Передает вес
February 2025	Внутренняя	Передает вес
April 2024	Внутренняя	Передает вес
March 2024	Внутренняя	Передает вес
May 2023	Внутренняя	Передает вес
June 2020	Внутренняя	Передает вес
About	Внутренняя	Передает вес
Legal	Внутренняя	Передает вес
Getting started	Внутренняя	Передает вес
Benefits of journaling for kids &#038; teens.	Внутренняя	Передает вес
Journaling prompts for Children	Внутренняя	Передает вес
Types of Journals	Внутренняя	Передает вес
Can You Rewrite Your Life for the Better?	Внутренняя	Передает вес
Do you dread writing?	Внутренняя	Передает вес
Journaling for Beginners	Внутренняя	Передает вес
Optima Themes	Внешняя	Передает вес

Ключевые слова








Содержание ключевых слов

Ключевое слово	Контент	Заголовок страницы	Ключевые слова	Описание страницы	Заголовки
journaling	5	✘	✘	✘	✘
privacy	3	✘	✘	✘	✘
policy	3	✘	✘	✘	✘










Содержание ключевых слов

dmca	3	*	*	*	*
home	3	*	*	*	*

Юзабилити

	Домен	Домен : thejournalingcoach.com Длина : 22
	Favicon	Отлично, Ваш сайт имеет favicon.
	Пригодность для печати	Плохо. Мы не нашли CSS файл, отвечающий за печать веб-сайта.
	Язык	Хорошо, Ваш установленный язык веб-сайта: en.
	Dublin Core	Ваш веб-сайт не использует преимущества Dublin Core.

Документ

	Doctype	HTML 5
	Кодировка	Замечательно. Кодировка веб-сайта: UTF-8.
	W3C Validity	Ошибок : 5 Предупреждений : 18
	Приватность эл. почты	Отлично, мы не нашли адрес эл. почты в контенте!
	Устаревший HTML	Отлично. Мы не нашли устаревших тэгов в Вашем HTML.
	Скорость загрузки	<ul style="list-style-type: none"> Отлично, Ваш веб-сайт не содержит вложенных таблиц. Слишком плохо. Ваш веб-сайт использует встроенные CSS правила в HTML тэгах. Плохо. Ваш веб-сайт имеет слишком много CSS файлов (больше чем 4).

Документ

- ✓ Замечательно. Ваш веб-сайт имеет мало JavaScript файлов.
- ✗ Очень плохо, ваш сайт не использует возможность gzip сжатия.

Мобильный телефон



Оптимизация под моб. телефон

- ✓ Apple иконки
- ✓ Meta Viewport Тэг
- ✓ Flash контент

Оптимизация



XML карта сайта

Отлично, ваш сайт имеет XML карту сайта.

https://www.thejournalingcoach.com/sitemap_index.xml



Robots.txt

<http://thejournalingcoach.com/robots.txt>

Отлично, ваш веб-сайт содержит файл robots.txt.



Аналитика

Отсутствует

Мы не нашли ни одной аналитической программы на вашем сайте.

Веб аналитика позволяет следить за активностью пользователей на вашем веб-сайте. Вы должны установить как минимум один инструмент, но также хорошо иметь несколько, чтобы сравнивать показания между собой.