



Praktyka Journalingu - czyli, o co siebie zapytać.

10 pytań, które ułatwią Ci prowadzenie dziennika w tym tygodniu.



Dzisiaj zapytam o to, co mnie wspiera.

1. Wymień 5 rzeczy, które sprawiają, że się uśmiechasz.
2. Wymień 10 rzeczy, które kochasz w swoim życiu najbardziej.
3. Kiedy sprawy robią się trudne, chcesz pamiętać, że...
4. Kto zawsze Cię wspiera? Napisz tej osobie list albo krótką notatkę z podziękowaniami. Nie musisz jej tego dać.
5. Napisz o najmilszych rzeczach, które możesz zrobić dla siebie, gdy odczuwasz ból (fizyczny i / lub emocjonalny).
6. Wyobraź sobie, że masz możliwość zmienienia w sobie jednej cechy. Którą cechę chcesz zmienić, i jak ta zmiana wpłynęłaby na Twoje życie?
7. Jakie pozytywne zmiany wprowadziłaś/wprowadziłeś do swojego życia w ubiegłym roku?
8. Wymień słowa, które zawsze wprawiają Cię w lepsze samopoczucie.
9. Jak wygląda Twój najlepszy dzień?
10. Po co i jak chcesz być zapamiętana/zapamiętany przez innych?

Pytanie bonus!

Wybierz jedną rzecz/sytuację, która wyzwala w Tobie uczucie lęku lub negatywnie wpływa na Twój nastrój, Napisz, co możesz zrobić aby za wczasu się przed tym uchronić.