

20 WSKAZÓWKO – PYTAŃ

DO PROWADZENIA DZIENNIKA POSTĘPU

1. Wymień 5 rzeczy, które sprawiają, że się uśmiechasz.
2. Wymień 10 rzeczy, które kochasz w swoim życiu najbardziej.
3. Kiedy sprawy wydają się trudne, chcę pamiętać
4. Kto zawsze Cię wspiera? Napisz tej osobie list albo krótką notatkę z podziękowaniami. Nie musisz jej tego dać.
5. Napisz o najmiłszych rzeczach, które możesz zrobić dla siebie, gdy odczuwasz ból (fizyczny i / lub emocjonalny).
6. Napisz o swoich zwycięstwach/dokonaniach w tym tygodniu.
7. Jak myślisz, jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś nie miał depresji?
8. Jakie pozytywne zmiany wprowadziłeś do swojego życia w ubiegłym roku?
9. Napisz słowa, które zawsze wprawiają Cię w lepsze samopoczucie.
10. Jak wygląda twój najlepszy dzień?
11. Po co i jak chciałbyś być zapamiętany przez innych?
12. Napisz o jednej rzeczy, której oczekujesz każdego dnia.
13. Zbuduj listę 15 piosenek, które zawsze są w stanie podnieść Twój nastrój.
14. Wymień 5 swoich najlepszych talentów/umiejętności.
15. Jeśli mógłbyś coś zmienić w sobie, co by to było i dlaczego?
16. Wymień 5 rzeczy, które pomogą Ci poczuć się lepiej, kiedy czujesz, że Twój nastrój się obniża lub coś Ci nie idzie?
17. Wymień 10 rzeczy, za które jesteś dzisiaj wdzięczny.
18. Jakie jest twoje ulubione wspomnienie?
19. Wybierz jedną rzecz/sytuację, która wyzwala w Tobie uczucie lęku lub negatywnie wpływa na Twój nastrój, a następnie napisz co możesz zrobić aby za wczasu się przed tym uchronić.
20. Napisz o czymś, za co wybaczasz, czy to sobie, czy komuś innemu.

