



Perguntas para o diário à noite

Alguns minutos antes de dormir: olhe para o dia, nomeie um sentimento, note uma pequena vitória, anote o amanhã e termine com algo tranquilo.

Olhar para o dia

Coloque o dia em palavras antes de deixá-lo de lado.

- 1 O que aconteceu hoje, em três frases?
- 2 O que ocupou a maior parte da sua atenção hoje?
- 3 O que surpreendeu você hoje?
- 4 Qual foi o momento mais difícil do dia?
- 5 Qual foi o melhor momento do dia?
- 6 Se o dia de hoje tivesse um título, qual seria?
- 7 Em que você gastou tempo e está feliz por isso?
- 8 O que você notou hoje que costuma deixar passar?

Sentimentos

Dê nome ao que ainda está com você. A roda das emoções pode ajudar a achar a palavra.

- 9 Como você está se sentindo agora, em uma palavra?
- 10 Que sentimento apareceu mais hoje?
- 11 O que do dia de hoje ainda incomoda você?
- 12 O que deu energia hoje, e o que tirou?
- 13 Quando você se sentiu mais você hoje?
- 14 Do que você precisa mais amanhã?
- 15 O que você diria a um amigo que teve o dia que você acabou de ter?
- 16 O que você pode perdoar em si mesmo hoje?

Pequenas vitórias

Fáceis de passar despercebidas num dia corrido.

- 17 O que você terminou hoje?
- 18 O que você fez hoje que o seu eu do futuro vai agradecer?
- 19 Onde você avançou, mesmo que devagar?
- 20 Com o que você lidou melhor do que teria lidado há um ano?
- 21 Que gentileza você fez por alguém hoje?
- 22 Para o que você disse não, e por que foi o certo?
- 23 Que boa decisão você tomou hoje?
- 24 Do que você se orgulha hoje, por menor que seja?

Anotar o amanhã

Escreva o amanhã para que ele possa esperar até de manhã.

- 25 Que três coisas você quer lembrar amanhã?
- 26 O que preocupa você em relação a amanhã, e qual seria um pequeno passo para isso?
- 27 O que pode esperar até mais para o fim da semana?
- 28 O que faria amanhã parecer um bom dia?
- 29 O que você quer fazer de outro jeito amanhã?
- 30 Com quem você quer falar amanhã?
- 31 Qual vai ser a primeira coisa que você vai fazer amanhã de manhã?

32 Do que você pode se desapegar antes de dormir?

Desacelerar

Termine com algo tranquilo.

33 Pelo que você é grato esta noite?

34 O que você está esperando com vontade?

35 Que som, cheiro ou sensação traz conforto agora?

36 O que ajudaria você a descansar bem esta noite?

37 O que deu certo hoje sem você esperar?

38 Com que frase você quer terminar o dia?

39 O que seria um gesto gentil consigo antes de dormir?

40 O que você quer lembrar do dia de hoje?