



Akşam günlüğü soruları

Yatmadan önce birkaç dakika: geriye bak, bir duyguya ad koy, küçük bir kazancı gör, yarını kâğıda dök ve sakın bir şeyle bitir.

Güne dönüp bak

Günü bırakmadan önce onu kelimelere dök.

- 1 Üç cümleyle, bugün neler oldu?
- 2 Bugün dikkatinin çoğunu ne aldı?
- 3 Bugün seni ne şaşırttı?
- 4 Günü en zor anı hangisiydi?
- 5 Günü en güzel anı hangisiydi?
- 6 Bugünün bir başlığı olsaydı ne olurdu?
- 7 Bugün "iyi ki zaman ayırmışım" dediğin şey ne?
- 8 Bugün, genelde gözünden kaçan neyi fark ettin?

Duygular

Hâlâ içinde taşıdığın duyguya ad koy. Duygu çarkı doğru kelimeyi bulmana yardım edebilir.

- 9 Tek kelimeyle, şu an nasıl hissediyorsun?
- 10 Bugün en çok hangi duyguyu yaşadın?
- 11 Bugünden kalan, hâlâ canını sıkan ne?
- 12 Bugün ne sana enerji verdi, ne enerjini tüketti?
- 13 Bugün kendini en çok ne zaman kendin gibi hissettin?
- 14 Yarın neye daha çok ihtiyacın var?
- 15 Senin gibi bir gün geçiren bir arkadaşına ne söyledin?
- 16 Bugün kendini ne için affedebilirsin?

Küçük kazançlar

Yogun günlerde kolayca gözden kaçarlardı.

- 17 Bugün bitirdiğin bir şey ne?
- 18 Bugün yaptığın hangi şey için ileride kendine teşekkür edeceksin?
- 19 Yavaş da olsa neyde ilerledin?
- 20 Bir yıl öncesine göre neyle daha iyi baş ettin?
- 21 Bugün biri için ne gibi bir iyilik yaptın?
- 22 Neye hayır dedin ve bu neden doğruydı?
- 23 Bugün verdiğin iyi bir karar ne?
- 24 Ne kadar küçük olursa olsun, bugün neyle gurur duyuyorsun?

Yarını kâğıda dök

Yaz ki sabaha kadar beklesin.

- 25 Yarın için hatırlamak istediğin üç şey ne?
- 26 Yarınla ilgili seni ne endişelendiriyor ve bunun için atabileceğin küçük bir adım ne?
- 27 Hangi iş haftanın ilerleyen günlerine kalabilir?
- 28 Yarının güzel geçtiğini hissetmen için ne olmalı?
- 29 Yarın neyi farklı yapmak istiyorsun?
- 30 Yarın kimi aramak ya da kime yazmak istiyorsun?
- 31 Yarın sabah yapacağın ilk şey ne?
- 32 Uyumadan önce neyi bırakabilirsin?

Gevşe

Sakin bir şeyle bitir.

33 Bu gece neye minnettarsın?

34 Dört gözle beklediğin bir şey ne?

35 Şu an hangi ses, koku ya da his sana iyi geliyor?

36 Bu gece iyi dinlenmene ne yardım eder?

37 Bugün beklemediğin halde ne yolunda gitti?

38 Günü hangi cümleyle bitirmek istersin?

39 Yatmadan önce kendine nasıl iyi davranabilirsin?

40 Bugünden neyi hatırlamak istiyorsun?