



Şükran günlüğü soruları

Bir soru seç ve birkaç cümleyle ya da sesli cevapla. Somut ol: akılda kalan, ayrıntılardır.

Küçük, gündelik şeyler

Kayda değer bir şeyin olmadığı günler için.

- 1 Bugün yolunda giden küçük bir şey ne?
- 2 Bugün yediğin, içtiğin ya da kokladığın şeylerden hangisi hoşuna gitti?
- 3 Bir saniyeligi bile olsa seni ne gülümsetti?
- 4 Evinde, iyi ki var dediğin bir şey ne?
- 5 Rutininin gizliden gizliye sevdiğin kısmı hangisi?
- 6 Günün en güzel dakikası hangisiydi?
- 7 Duymayı sevdiğin bir ses ne?
- 8 Bugünü güzelleştiren, para gerektirmeyen bir şey ne?

İnsanlar

Hayatı kolaylaştıran insanları fark etmek için.

- 9 Bugün işini biraz kolaylaştıran kim oldu, nasıl?
- 10 Yanında tamamen kendin olabildiğin biri kim?
- 11 Son zamanlarda biri senin için ne gibi bir iyilik yaptı?
- 12 Hâlâ işine yarayan bir şeyi sana kim öğretti?
- 13 Kime teşekkür etmek isterdin, ne söyledin?
- 14 "İyi ki sürdürmüşüm" dediğin arkadaşlık hangisi?
- 15 Bu hafta seni kim güldürdü?
- 16 Sen kendine inanmadan önce sana kim inandı?

Kendin

Sadece aldıklarını değil, kattıklarını da fark etmek için.

- 17 Bugün bedeninin senin için ne yaptı?
- 18 Bir yıl öncesine göre neyde daha iyisin?
- 19 "İyi ki" dediğin bir kararın ne?
- 20 Sana sessiz sedasız iyi gelen bir alışkanlığın ne?
- 21 Son zamanlarda neyin üstesinden iyi geldin?
- 22 Kişiliğinde sevdiğin bir yan ne?
- 23 Bu hafta kendine ne zaman sahip çıktın?
- 24 İnsanların sende sık fark ettiği güçlü bir yanın ne?

Zor günler

Şükretmek zor geldiğinde. Küçük ve dürüst tut.

- 25 Bugünü atlatmana az da olsa ne yardım etti?
- 26 Bugün ters gitmeyen bir şey ne?
- 27 İşler zorken yanında kim ya da ne vardı?
- 28 İstemediğin bir ders olsa bile, bugün sana ne öğretti?
- 29 Bu akşam seni bekleyen küçük bir rahatlık ne?
- 30 Şimdilik bırakabileceğin bir şey ne?
- 31 Daha zor bir dönemden bu yana hayatında ne kolaylaştı?
- 32 Hâlâ güvenebildiğin küçük bir şey ne?

İleriye bakmak

Umutlu bir şeyle bitirmek için.

33 Bu hafta neyi dört gözle bekliyorsun?

34 Şu an elinde olan ama gözden kaçırıyor olabileceğin fırsat ne?

35 Son zamanlarda neyi merak ediyorsun?

36 Yarını güzel bir gün yapacak şey ne olurdu?

37 Tekrar gitmek istediğin yer neresi, neden?

38 Yapmaktan mutluluk duyduğun bir gelecek planı ne?

39 “İyi ki öğrenmişim” dediğin bir beceri ne?

40 Hayatının bu döneminden neyi hatırlamak istiyorsun?