



睡前日記提問

睡前花幾分鐘：回顧一天、說出一個感受、注意一個小成就、安放明天，最後用平靜的事收尾。

回顧今天

在放下這一天之前，先把它化成文字。

1 用三句話說說今天發生了什麼？

2 今天大部分的注意力花在哪裡？

3 今天有什麼讓你意外？

4 今天最難熬的時刻是什麼？

5 今天最美好的時刻是什麼？

6 如果今天有個標題，會是什麼？

7 今天花時間做的哪件事讓你覺得值得？

8 今天你注意到了什麼平常會錯過的事？

感受

說出還留在心裡的感覺。情緒輪盤可以幫你找到那個詞。

9 用一個詞形容，你現在感覺如何？

10 今天最常出現的感受是什麼？

11 今天有什麼事還讓你耿耿於懷？

12 今天什麼給了你能量，什麼又消耗了它？

13 今天什麼時候最像你自己？

14 明天你需要多一點什麼？

15 如果朋友過了和你一樣的一天，你會對他說什麼？

16 今天你可以原諒自己什麼？

小小的成就

在忙碌的日子裡很容易錯過。

17 今天你完成了哪一件事？

18 今天你做了什麼，未來的你會感謝？

19 今天你在哪裡有了進展，就算很慢？

20 有什麼事你處理得比一年前更好？

21 今天你為別人做了什麼貼心的事？

22 今天你拒絕了什麼？為什麼那是對的？

23 今天你做了什麼好決定？

24 今天有什麼讓你感到驕傲，再小都算？

安放明天

把明天的事寫下來，讓它等到早上。

25 明天你想記住的三件事是什麼？

26 明天有什麼讓你擔心？可以為它踏出哪一小步？

27 有什麼事可以等到這星期晚一點再處理？

28 什麼會讓明天感覺是美好的一天？

29 明天你想換個方式做什麼？

30 明天你想聯絡誰？

31 明天早上你要做的第一件事是什麼？

32 睡前你可以放下什麼？

放鬆收尾

用平靜的事結束。

33 今晚你感謝什麼？

34 有哪一件事讓你期待？

35 現在有什麼聲音、氣味或感覺讓你安心？

36 什麼能幫助你今晚好好休息？

37 今天有什麼出乎意料地順利？

38 你想用哪一句話結束今天？

39 睡前怎麼做，會是對自己溫柔的？

40 關於今天，你想記住什麼？