



感恩日記提問

選一個提問，用幾句話回答，或直接說出來。寫得具體一點：細節才會讓它留在心裡。

日常小事

適合沒什麼大事發生的日子。

- 1 今天有哪一件小事很順利？
- 2 今天吃到、喝到或聞到什麼讓你喜歡的？
- 3 什麼讓你笑了，就算只有一秒？
- 4 家裡有什麼東西讓你慶幸擁有？
- 5 日常作息裡，有哪個部分你其實偷偷喜歡？
- 6 今天最棒的一分鐘是哪一分鐘？
- 7 有什麼聲音讓你感謝能聽見？
- 8 有什麼不用花錢的東西讓今天變得更好？

身邊的人

適合留意那些讓生活輕鬆一點的人。

- 9 今天誰讓你的一天輕鬆了一點？怎麼做到的？
- 10 和誰在一起時，你可以完全做自己？
- 11 最近有人為你做了什麼貼心的事？
- 12 誰教過你一件你到現在還在用的事？
- 13 你想感謝誰？你會說什麼？
- 14 哪一段友誼，你很慶幸一直維持著？
- 15 這星期誰讓你笑了？
- 16 在你相信自己之前，是誰先相信了你？

自己

適合留意你帶來的，而不只是你得到的。

- 17 今天你的身體為你做了什麼？
- 18 有什麼事你現在做得比一年前更好？
- 19 你做過哪個讓你很慶幸的選擇？
- 20 有哪個習慣正默默地幫助你？
- 21 最近有什麼事你處理得很好？
- 22 你欣賞自己個性裡的哪一點？
- 23 這星期什麼時候你好好照顧了自己？
- 24 別人常在你身上看到什麼優點？

難熬的日子

適合感恩似乎遙不可及的日子。保持簡單、誠實就好。

- 25 今天是什麼幫你撐過來，就算只有一點點？
- 26 今天有哪一件事沒有出錯？
- 27 事情很難的時候，有誰或什麼陪著你？
- 28 今天教會了你什麼，就算那不是你想學的？
- 29 今晚有什麼慰藉讓你期待？
- 30 有什麼事你現在可以先放下？
- 31 比起人生中更難熬的時期，現在有什麼變得比較容易了？
- 32 有什麼小事是你仍然可以依靠的？

展望未來

適合用充滿希望的事情收尾。

33 這星期你期待什麼？

34 你現在擁有什麼機會，可能被你忽略了？

35 最近你對什麼感到好奇？

36 什麼會讓明天成為美好的一天？

37 有哪個地方你想再去一次？為什麼？

38 你很感謝自己能夠計畫的未來是什麼？

39 你很高興自己正在學的技能是什麼？

40 關於人生的這個階段，你想記住什麼？