

20 küsimust päeviku pidamiseks

<https://elujoon.ee/kirjutamine-kui-teraapia/>

1. Mis toimub praegu minu sees?
2. Millised tunded minus täna esile kerkivad?
3. Mida ma hetkel kõige rohkem vajan?
4. Millest ma sooviksin lahti lasta?
5. Mille eest ma olen täna tänulik?
6. Mis mind praegu rõõmustab, isegi kui see on väike asi?
7. Mis mind viimasel ajal muretsema paneb?
8. Mida ma saan selle tunde heaks teha?
9. Milline oleks täna minu jaoks hea päev?
10. Mis mind praegu kõige rohkem inspireerib?
11. Millise mõtte või uskumuse võiksin täna vabastada?
12. Milline uus mõte või uskumus võiks mind toetada?
13. Mida ma tahan järgmise kuu jooksul kogeda või saavutada?
14. Mis takistab mind edasi liikumast?
15. Milline oleks minu ideaalne päev?
16. Mida ütleb minu sisetunne mulle praegu?
17. Kuidas ma saaksin enda eest paremini hoolitseda?
18. Millal ma viimati tundsin end tõeliselt elusana – ja miks?
19. Kui mul ei oleks mingeid piiranguid, mida ma teeksin?
20. Milline on üks väike samm, mida saan täna teha enda toetamiseks?

