

Наводящие вопросы и темы для записей в дневнике

ВОРОНКА ВНИМАНИЯ

- Что для меня важно?
- Что важно сегодня?
- Что важно сейчас?

ВОПРОСЫ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ ВНИМАНИЯ

- Что меня больше всего радует сегодня?
- Что я хочу улучшить в своей жизни?
- Напишите несколько позитивных слов ободрения для себя.
- От чего мне стоит отказаться, чтобы достичь желаемого?
- О чем я сейчас думаю?
- Что происходит?
- Что я наблюдаю?

ЗАГЛЯНУТЬ В БУДУЩЕЕ

- Что волнует меня в будущем?
- Где я хочу быть через 5 лет?
- Каким я вижу себя через год?
- Каковы мои прогнозы на будущее?

ПРОЖИТЬ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ

- Самый лучший день, который был у меня за последнее время.
- Одно из самых счастливых воспоминаний.
- Подробно описываю свой идеальный день.
- Каким бы я хотел видеть свой образ жизни изо дня в день?
- Как бы я хотел проводить свое время?
- Как сегодня я проявил свои ценности?
- Что я могу делать ежедневно для достижения своих целей?
- Как я могу улучшить свой распорядок дня?
- Какие 3 вещи мне нужно делать чаще?

ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

- Список книг, которые нужно прочитать, фильмов, которые нужно посмотреть, или тем, о которых нужно узнать.
- Кто те люди в моей жизни, которые делают меня счастливым?
- Кто вдохновляет меня больше всего и почему?

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОИССЛЕДОВАНИЯ

- 10 вещей, которые я люблю в себе.
- Какие трудности я преодолел в жизни?
- За что я больше всего благодарен в своей жизни?
- Чем я больше всего горжусь?
- Какие приключения я хотел бы испытать?
- О какой работе я мечтаю?
- Куда бы я хотел отправиться в путешествие?
- Какие новые увлечения я хотел бы попробовать?
- Кто или что меня вдохновляет?
- Каковы мои сильные и слабые стороны?
- Какие самые ценные жизненные уроки я получил?
- Какие изменения мне необходимы?
- Что мне нравится в моей жизни?
- Чего в ней не хватает и как я могу получить больше того, что мне нужно?
- Что я люблю делать?
- Что я боюсь делать?
- Могу ли я улучшить какие-либо из своих повседневных привычек?
- От каких негативных мыслей мне нужно избавиться?
- Если бы я описывал себя, что бы я сказал?
- Если бы мои друзья описали меня, что бы они сказали?
- Мои самые яркие и приятные воспоминания.

ТОЧНЕЕ ПРИЦЕЛИТЬСЯ

- 5 моих краткосрочных и 10 долгосрочных целей.
- Как я могу сделать мир лучше?
- Мои цели в порядке их важности.
- Почему мои цели важны для меня?
- Что я говорю себе о своих целях и мечтах?
- Какие слова приходят на ум, когда я думаю о своих целях?
- Что произойдет в моей жизни и как я буду себя чувствовать, когда достигну целей?
- Какие шаги я могу предпринять в течение недели, месяца или года для достижения своих целей?
- Как я могу доказать, что смогу достичь поставленных целей.
- Какова моя цель номер один до конца года?