

1. Milyen érzések keringenek most bennem?

Ne ítéld meg, csak figyelj.

2. Mi az, ami ma örömet okozhat nekem?

Apró, egyszerű dolgok is lehetnek.

3. Mire vagyok ma különösen kíváncsi vagy nyitott?

Lehet ez egy új ötlet, egy beszélgetés vagy egy érzés.

4. Mivel szeretném, ha a mai nap végét érne?

Képzeld el a nap végét, és hogy milyen lenne a számodra ideális lezárás.

5. Mi az az egy apró lépés, amit ma megtehetek magamért?

Ne terheld túl magad, elég a legkisebb előrelépés is.

+1 Mi az, amit ma elengedhetek?

Legyen ez egy aggodalom, egy negatív gondolat vagy bármi, ami hátráltat.