

COVID-19 议题

全天正念 反思性问题



早上

我今天希望完成一个什么目标？
如有需要，我今天可以向谁寻求支持？
我今天该如何与某人联系以强化人际关系？

下午

午餐时间

我今天将如何补充营养并锻炼身体？
我今天将如何提振精神？
我今天将如何丰富思维？

我今天是否看到、听到或创造了任何美好之物，我如何分享给他人？

晚上

晚餐时间

我今天学到了一个什么道理？
我今天取得了一项什么成就？
今天哪一件事情令我感到惊讶？

就寝时间

今天哪三件事情令我心怀感激？
今晚入睡之前，我应该放下哪件让我担心或恐惧的事情？
我期待明天会发生一件什么事情？

来源

Sue Badeau, sue@suebadeau.com