

Вопросы, вызванные ситуацией с COVID-19



# В о п р о с ы д л я с а м о о с о з н а н н о с т и и р а з м ы ш л е н и я в т е ч е н и е д н я

---

## У т р о

Чего я хочу достичь сегодня?

К кому я могу обратиться сегодня за поддержкой в случае необходимости?

Как я буду поддерживать общение с людьми сегодня?

## П о с л е п о л у д н я

### Обеденное время

Что я буду есть и как двигаться сегодня?

Как я буду питать свой дух сегодня?

Какую пищу я дам своему уму сегодня?

Пришлось ли мне сегодня увидеть, услышать или создать что-нибудь красивое и как я могу поделиться этим с другими?

## В е ч е р

### Время ужина

Что нового принес мне этот день?

В чем мне удалось достичь успеха сегодня?

Что удивило меня сегодня?

### Время сна

За какие 3 вещи я могу поблагодарить сегодняшний день?

Какое беспокойство или страх я отпущу сегодня перед сном?

Чего я с нетерпением жду завтра?

### **И с т о ч н и к :**

Sue Badeau, sue@suebadeau.com