

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 сегодняшней 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