

PSANÍ DENÍKU, *anebo* JOURNALING?

**AŤ UŽ SI VYBERETE JEDNO, ANEBO DRUHÉ, PIŠTE
A POZNÁVEJTE SAMI SEBE!**

Otázky podporující duševní hygienu a sebepoznání:

Co mi dnes udělalo radost?

V jakých situacích a z čeho mám v životě radost?

Bez čeho bych nemohl/a žít a být šťastný/á?

Jak často pociťuji štěstí a co nebo kdo je pro mne zdrojem tohoto pocitu?

Za co ve svém životě pociťuji vděčnost?

S kým nebo v jakých situacích se směji a cítím se uvolněně?

Co mi dnes dělalo starost nebo mě trápí?

Čeho se ve svém životě nejvíce bojím?

Mám v sobě dost síly obavy překonat?

Jak mohu své strachy přemoci a odkud mohu načerpat sílu?

Je něco, co bych chtěl/a ve svém životě změnit?

Kdybych se strojem času přenesl/a do budoucnosti, jak by asi vypadal můj život za 10 nebo 20 let? Jsem s touto představou spokojen/a?

Nebo si přeji něco změnit a trajektorii svého života vychýlit?

Co je pro mě v životě důležité?

Jaké jsou moje životní hodnoty?

Čeho nebo koho si hluboce vážím?

PSANÍ DENÍKU, *anebo* JOURNALING?

**AŽ UŽ SI VYBERETE JEDNO, ANEBO DRUHÉ, PIŠTE
A POZNÁVEJTE SAMI SEBE!**

Otázky podporující duševní hygienu a sebepoznání:

Co mi dnes udělalo radost?

V jakých situacích a z čeho mám v životě radost?

Bez čeho bych nemohl/a žít a být šťastný/á?

Jak často pociťuji štěstí a co nebo kdo je pro mne zdrojem tohoto pocitu?

Za co ve svém životě pociťuji vděčnost?

S kým nebo v jakých situacích se směji a cítím se uvolněně?

Co mi dnes dělalo starost nebo mě trápí?

Čeho se ve svém životě nejvíce bojím?

Mám v sobě dost síly obavy překonat?

Jak mohu své strachy přemoci a odkud mohu načerpat sílu?

Je něco, co bych chtěl/a ve svém životě změnit?

Kdybych se strojem času přenesl/a do budoucnosti, jak by asi vypadal můj život za 10 nebo 20 let? Jsem s touto představou spokojen/a?

Nebo si přeji něco změnit a trajektorii svého života vychýlit?

Co je pro mě v životě důležité?

Jaké jsou moje životní hodnoty?

Čeho nebo koho si hluboce vážím?

Kdybich mohl/a potkat sebe jako malé dítě, co bych udělal/a nebo řekl/a?

Kdybich mohl/a vrátit čas, dělal/a bych ve svém životě něco jinak?

Pokud ano, co s tímto poznáním mohu udělat právě teď?

Čím bych chtěl/a být bez ohledu na očekávání nebo předsudky okolí?

Co mě nejvíce baví a co mohu udělat proto, abych měl/a na své záliby dost času?

Co bych se chtěl/a naučit a v čem se toužím rozvíjet?

Trápím se často svými chybami a trapasy?

Je něco, co jsem udělal/a nebo řekl/a, a doted' mě to mrzí? Co bych řekl/a svému příteli, kdyby měl podobné výčitky?

Udělal/a jsem něco špatného a teď mě to trápí? Bylo by možné to nějak napravit?

Požádat o odpuštění? Udělat něco hezkého nebo si dát pokání?

Umím odpustit sám/sama sobě?

Jaká jsou moje 3 největší přání? Co mohu udělat proto, aby se splnila?

Umím se vyrovnat s tím, že něco změnit nemohu?

Jaký sen se mi nedávno zdál? Je nějaký sen, který mi utkvěl v paměti nebo který se mi zdá opakovaně? Co asi znamená?

Oddávám se rád/a dennímu snění? Co si představuji?

Mám nějaký svůj životní sen? Dělán něco pro to, aby se mi splnil?

Kdo je mým vzorem a koho bych chtěl/a v něčem napodobit či následovat?

Co považuji za následováníhodné?

Považuji se za dobrého člověka? Proč?

Setkal/a jsem se někdy se zlem nebo s neštěstím? Kdy to bylo a jaké pocity to ve mně vyvolalo? Setkal/a jsem se někdy s laskavostí a nezištnou pomocí od někoho druhého? Kdy to bylo a jaké pocity to ve mně vyvolalo?

Umím být laskavý/á sama k sobě? Za co se dnes mohu pochválit?

Co hezkého mohu říct sám/sama sobě?

Přemýšlím někdy o světě a společnosti? Co si myslím o dnešní době?

Co konkrétně bych na světě změnil/a, kdybich mohl/a?

Umím být aktivní a brát věci do svých rukou?

POZNÁVÁM SÁM SEBE A UPLATŇUJI REFLEKTIVNÍ PŘÍSTUP K SOBĚ A KE SVĚTU

Kdybich mohl/a potkat sebe jako malé dítě, co bych udělal/a nebo řekl/a?

Kdybich mohl/a vrátit čas, dělal/a bych ve svém životě něco jinak?

Pokud ano, co s tímto poznáním mohu udělat právě teď?

Čím bych chtěl/a být bez ohledu na očekávání nebo předsudky okolí?

Co mě nejvíce baví a co mohu udělat proto, abych měl/a na své záliby dost času?

Co bych se chtěl/a naučit a v čem se toužím rozvíjet?

Trápím se často svými chybami a trapasy?

Je něco, co jsem udělal/a nebo řekl/a, a doted' mě to mrzí? Co bych řekl/a svému příteli, kdyby měl podobné výčitky?

Udělal/a jsem něco špatného a teď mě to trápí? Bylo by možné to nějak napravit?

Požádat o odpuštění? Udělat něco hezkého nebo si dát pokání?

Umím odpustit sám/sama sobě?

Jaká jsou moje 3 největší přání? Co mohu udělat proto, aby se splnila?

Umím se vyrovnat s tím, že něco změnit nemohu?

Jaký sen se mi nedávno zdál? Je nějaký sen, který mi utkvěl v paměti nebo který se mi zdá opakovaně? Co asi znamená?

Oddávám se rád/a dennímu snění? Co si představuji?

Mám nějaký svůj životní sen? Dělán něco pro to, aby se mi splnil?

Kdo je mým vzorem a koho bych chtěl/a v něčem napodobit či následovat?

Co považuji za následováníhodné?

Považuji se za dobrého člověka? Proč?

Setkal/a jsem se někdy se zlem nebo s neštěstím? Kdy to bylo a jaké pocity to ve mně vyvolalo? Setkal/a jsem se někdy s laskavostí a nezištnou pomocí od někoho druhého? Kdy to bylo a jaké pocity to ve mně vyvolalo?

Umím být laskavý/á sama k sobě? Za co se dnes mohu pochválit?

Co hezkého mohu říct sám/sama sobě?

Přemýšlím někdy o světě a společnosti? Co si myslím o dnešní době?

Co konkrétně bych na světě změnil/a, kdybich mohl/a?

Umím být aktivní a brát věci do svých rukou?