

Προτάσεις-αφετηρίες για κάθε μέρα

Μια μισή πρόταση είναι συχνά αρκετή για να ξεκινήσει η γραφή. Διαλέξτε μία κάθε μέρα και γράψτε για 5–10 λεπτά, χωρίς να διορθώνετε και χωρίς να σκέφτεστε πολύ.

Πώς να τις χρησιμοποιήσετε. Γράψτε με το χέρι, σε ένα τετράδιο που είναι μόνο δικό σας. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος, ούτε χρειάζεται να το ξαναδιαβάσετε. Αν κάτι σας φορτίσει πολύ, σταματήστε, πάρτε μερικές ήρεμες ανάσες και επιστρέψτε σε κάτι που σας γειώνει.

30 προτάσεις για έναν μήνα

1. «Αυτή τη στιγμή νιώθω...»
2. «Σήμερα χρειάζομαι...»
3. «Κάτι που με βοήθησε αυτή την εβδομάδα...»
4. «Μια μικρή στιγμή που χάρηκα σήμερα...»
5. «Κάτι που με βαραίνει και θέλω να αφήσω...»
6. «Αν ήμουν φίλος/η του εαυτού μου, θα μου έλεγα...»
7. «Σήμερα τα κατάφερα να...»
8. «Κάτι που αναβάλλω είναι... γιατί...»
9. «Ένας άνθρωπος που με στηρίζει είναι... γιατί...»
10. «Αυτό που με θύμωσε σήμερα ήταν...»
11. «Ένα όριο που θέλω ναβάλω...»
12. «Κάτι που έμαθα για τον εαυτό μου...»
13. «Μια σκέψη που επανέρχεται συχνά...»
14. «Αν δεν φοβόμουν, θα...»
15. «Το σώμα μου σήμερα μου λέει...»
16. «Τρία πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων...»
17. «Μια δύσκολη στιγμή και πώς την πέρασα...»
18. «Τι θα ήθελα να είναι διαφορετικό αύριο;»
19. «Ένα μικρό βήμα που μπορώ να κάνω αυτή την εβδομάδα...»
20. «Κάτι που με ηρεμεί είναι...»
21. «Μια ανάμνηση που με κάνει να χαμογελάω...»
22. «Τι χρειάζομαι από τους άλλους αυτή την περίοδο;»
23. «Μια συνήθεια που θέλω να κρατήσω...»
24. «Αυτό που λέω στον εαυτό μου όταν κάνω λάθος...»
25. «Ένα γράμμα στον εαυτό μου πριν από ένα χρόνο...»
26. «Τι σημαίνει για μένα «αρκετά καλά»;»
27. «Κάτι που ολοκλήρωσα, όσο μικρό κι αν είναι...»
28. «Πώς θα ήθελα να νιώθω στο τέλος της μέρας;»
29. «Μια αξία που είναι σημαντική για μένα...»
30. «Αν η μέρα μου ήταν καιρός, θα ήταν... γιατί...»

Η σημερινή μου σελίδα

Ημερομηνία Πρόταση:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Μετά τη γραφή: πώς νιώθω τώρα;