

QUESTIONS À SE POSER AVANT DE DORMIR

Ai-je rigolé ou ai-je fait rire quelqu'un aujourd'hui?

Ai-je fait tout ce que j'avais prévu de faire aujourd'hui?

Qu'est-ce que j'aime le plus chez moi?

Ai-je été le genre de personne que je voulais être?

Si je devais revivre cette journée, qu'est-ce que je ferais différemment?

Qu'est-ce qui ferait que demain soit une belle journée?

Si je ne pouvais faire qu'une seule chose demain, qu'est-ce que ce serait?

Ai-je assez travaillé pour atteindre mes objectifs aujourd'hui?

Quelles mauvaises habitudes aimerais-je arrêter/diminuer?

Qu'est-ce qui m'a particulièrement motivé aujourd'hui?

Qu'ai-je appris aujourd'hui?

Comment je me sens?

De quoi suis-je reconnaissant aujourd'hui?

Qu'est-ce qui m'a fait sourire?

Qu'ai-je fait aujourd'hui dont je suis fier?

Ai-je passé du temps qualitatif avec mes proches dernièrement?

Ai-je pris des nouvelles de mes proches récemment?

Quel est le plus gros problème que j'ai surmonté aujourd'hui?

Quels conseils me donnerais-je pour rendre demain encore meilleur qu'aujourd'hui?

Quels sont mes plus grands objectifs et mes rêves?

Si je devais faire quelque chose gratuitement pour le reste de ma vie, que voudrais-je faire?

Quelle est la priorité absolue dans ma vie en ce moment et que fais-je à ce sujet?

Si j'avais un million d'euros, que ferais-je avec?

Quelle nourriture saine ai-je mangée aujourd'hui?

Ai-je fait du sport aujourd'hui?

Comment pourrais-je exprimer davantage l'amour que j'ai pour les gens qui m'entourent?

À qui dois-je pardonner pour ressentir plus de paix?

Qu'est-ce que j'évite actuellement?

Qu'est-ce que j'aime particulièrement dans ma vie?

Si je pouvais ajouter une chose à ma routine quotidienne, quelle serait-elle et pourquoi?

Quelle est ma plus grande force?

Quel conseil donnerais-je à un nouveau-né?

Quelles sont les trois valeurs qui me tiennent le plus à cœur?

Quelles sont les cinq principales choses que je chéris le plus dans ma vie?

Quel risque prendrais-je si je savais que je ne peux pas échouer?

Ai-je pris plusieurs respirations profondes aujourd'hui?

Quelle est l'activité en plein air que j'aime le plus?

Qu'est-ce que j'aime le plus dans ma personnalité?

A quoi ressemblerait une journée idéale pour moi?