

ALİŖTIRMA FORMU 12.13. Minnettarlık Gnlğmden ğrendiklerim

1. Bu günlüğü tutmak; hayatla, diğerk insanlarla ve kendimle ilgili bakış aımı değiştirdi mi? Deėiřtirdiyse nasıl?
2. Ruh halimi etkiledi mi? Nasıl etkiledi?
3. O hafta fazla bir şey yazmamış olsam bile daha önce yazmış olduklarımı gözden geçirmem faydalı oldu mu?
4. Minnettarlık duyulacak şeyleri fark etmek zamanla kolaylaştı mı?
5. Bu günlüğü tutmak bu haftaki minnettarlığımla ilgili farkındalığımı etkiledi mi?
6. Bunu yapmaya devam ettikçe etkileri daha kalıcı oldu mu?
7. Minnettarlık günlüğü tutmak, yeni kök inançlarımı güçlendirmekle ilgili yaptıklarımaya katkıda bulundu mu? Bulunduysa nasıl?
8. Minnettarlığa devam etmenin bana faydası olur mu? Olursa nasıl ve neden?

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu oğaltabilirler.