

WWW.ACADEMIADJOURNALING.RO

Ziua 2 Actiune

DEEP JOURNALING PARTY

Ziua 2 - Acțiune

Care este emoția cea mai puternică pe care o simți raportată la intenția ta? Rescrie intenția, apoi scrie ce simți, urmată de o listă cu emoțiile pe care le vei simți când se împlinește intenția. Amintește-ți de fiecare dată recunoștința îndeplinirii.

Care este primul pas pe care îl pot face înspre îndeplinirea intenției mele? Dacă nu știi încă planul exact cu claritate, poți scrie o listă de posibilități, acum e momentul să pui pe hârtie chiar și cele mai îndrăznețe acțiuni care te-ar putea duce mai aproape de realizarea intenției.

Ce acțiune ai putea face chiar azi? Încearcă ceva ce nu ai mai făcut până acum, sau poți face ceva cunoscut, dar sub o altă formă.