



120

سؤال امتنان !

المطالبات اليومية

1. هل أنت سعيد بما حدث في يومك؟
2. اكتب شيئاً جيداً حدث لك اليوم.
3. اكتب عن مكان ذهبت إليه وتشعر بالامتنان له.
4. ما هو الشيء الذي تشعر بالامتنان له في جسمك أو صحتك؟
5. ما هو الشيء أو الشخص الذي يجعلك تشعر بالأمان؟
6. اكتب عن صديق تشعر بالامتنان له.
7. اكتب قائمة بخمسة أشخاص كان لهم تأثير إيجابي عليك وكيف؟
8. من هو الشخص الذي ألهمك في الأسبوع الماضي؟ كيف؟
9. ما هو الشيء الخاص أو الفريد أو غير العادي في نفسك؟
10. كيف غير أعظم إنجاز حققته حتى الآن حياتك؟
11. ما هو الكتاب الذي تشعر بالامتنان له ولماذا؟ ما هي تعاليمه؟
12. اذكر ثلاثة أشياء يومية تشعر بالامتنان لها
13. ما هو الشيء الذي تحبه أكثر في كل موسم من مواسم السنة؟
14. ما هو الشيء في منزلك الذي يجلب لك فرحة كبيرة؟
15. اذكر ثلاثة أشخاص جعلوا حياتك أفضل.
16. اكتب لحظة أو ذكرى في حياتك ستعتز بها إلى الأبد.
17. ما هي مقولة الامتنان المفضلة لديك؟ لماذا؟
18. ما هو مكانك المفضل في منزلك؟ لماذا؟
19. اذكر رفاهية واحدة تستمتع بها على أساس يومي أو أسبوعي.
20. اكتب عن شيء جيد رأيته في مجتمعك.
21. اكتب عن شيء تعلمته من الرضا
22. اكتب عن شيء يبهجك عندما تشعر بالإحباط.

المطالبات اليومية

21. اكتب عن شيء تعلمته من الرضا
22. اكتب عن شيء يرفع معنوياتك عندما تشعر بالإحباط.
23. اكتب عن أحد أفراد الأسرة الذي تشعر بالامتنان له.
24. كيف أصبحت حياتك أكثر إيجابية اليوم مقارنة بالعام الماضي؟
25. صف آخر مرة ساعدك فيها شخص ما في حل مشكلة في العمل
26. اكتب عن شيء رأيته مؤخرًا وأسعد قلبك..
27. ما هو الشيء الذي اشتريته مؤخرًا وتشعر بالامتنان له؟
28. صف شيئًا جميلًا خارج نافذتك
29. اكتب عن تقاليدك المفضلة في الأعياد.
30. ما هو الشيء الذي تحبه أكثر في عائلتك؟
31. صف شيئًا تعتز به في الغرفة معك.
32. ما هو الاستثمار الذي قممت به والذي أضاف قيمة إلى حياتك؟
33. ما هو الشيء المفضل لديك في المكان الذي تعيش فيه؟
34. ما هو الجزء من جسمك الذي تشعر بالامتنان له أكثر الآن؟
35. ما هو أفضل شيء في التألق في سنك؟
36. صف أفضل جزء من العشرينات من عمرك.
37. اذكر 5 نقاط قوة أو مهارات تمتلكها ولا يمتلكها الجميع.
38. ما النتيجة الإيجابية التي نتجت عن تجربة صعبة
39. اكتب التأكيد الأكثر تأثيرًا الذي تلقيته على الإطلاق.
40. ما هو آخر كتاب قرأته؟ وكيف غيّر وجهة نظرك؟

المطالبات اليومية

41. ما هي الهدية الأكثر تقديرًا التي قدمتها على الإطلاق
42. ما هي آخر مجاملة قدمتها لشخص ما؟
43. صف رحلتك الروحية من المراهقة إلى الوقت الحاضر.
44. صف 5 طرق يمكنك من خلالها إظهار الامتنان دون قول "شكرًا لك"
45. ما الذي يعجبك في وظيفتك؟ لماذا؟
46. ما هو الخطأ أو الفشل الذي تشعر بالامتنان الشديد لمواجهته؟
47. صف آخر مرة شعرت فيها بالإثارة في العمل؟ لماذا؟
48. اكتب عن جدك الأكثر إثارة للاهتمام.
49. ما أفضل هدية تلقيتها على الإطلاق؟
50. اكتب شيئًا عن حيوانك الأليف المفضل الذي امتلكته على الإطلاق.
51. اكتب عن تجربة الاقتراب من الموت التي مررت بها.
52. صف 5 من أجمل الأشياء التي رأيتها على الإطلاق.
53. اكتب عن أفضل جزء في نشأتك.
54. اذكر رفاهية واحدة تستمتع بها شهريًا.
55. صف تجربة رحلة برية مررت بها.
56. من الذي جعلك تشعر بالتقدير هذا الشهر؟
57. اكتب قائمة بثلاثة أسباب تجعلك ممتنًا لأفضل صديق لك.
58. صف كيف تغيرت خزانة ملابسك على مر السنين.
59. اكتب عن قصة عائلتك المفضلة.
60. اذكر 10 أشياء تجعلك تعيش حياة مباركة.

المطالبات اليومية

61. ما الذي تشعر بالامتنان له في تربيتك؟
62. اكتب قائمة بخمسة أشياء يفعلها جسمك وتشعر بالامتنان لها.
63. كيف شعرت عندما أصبحت أبًا؟ كيف غيرك ذلك؟
64. اكتب عن الأصدقاء الذين ظلوا ثابتين في حياتك.
65. اكتب قائمة بثلاثة أشياء تفعلها تجعلك تشعر بالجمال.
66. اكتب عن إنجازات حياتك.
67. ما هي النية الإيجابية التي ستحددها لهذا اليوم؟
68. كيف تشعر عندما تمتلئ بالامتنان؟
69. كيف يمكنك إظهار حبك أكثر للأشخاص الذين تهتم بهم؟
70. ما هي أجزاء جسمك التي لا تقدرها بما فيه الكفاية؟
71. ما الذي تحبه في منزلك؟
72. ما الذي تتطلع إليه بشدة الآن؟
73. اكتب قصة حياتك في 10 جمل أو أقل.
74. اكتب عن أسعد يوم في حياتك.
75. متى كانت آخر مرة ضحكت فيها بشدة؟ صف الموقف.
76. ما الذي تحبه أكثر في الطبيعة؟
77. ما الذي يجعلك سعيدًا أول شيء في الصباح؟
78. من هو الشخص الأكثر إلهامًا في حياتك؟ لماذا؟
79. ماذا يمكنك أن تفعل اليوم لضمان أن يكون الغد رائعًا؟
80. اكتب عن معلم كان له تأثير كبير على حياتك.

المطالبات اليومية

81. صف التحديات التي واجهتها مع عائلتك.
82. ما هي الوجبة المفضلة التي تستمتع بطهيها؟
83. اكتب عن المكان الذي كنت فيه قبل خمس سنوات. كيف نمت؟
84. ما الذي يريحك في نهاية يوم طويل؟
85. اكتب عن فعل لطف مررت به مؤخرًا
86. صف آخر نزهة لك في الطبيعة وكيف جعلتك تشعر.
87. ما هو الجانب الذي تشعر بالامتنان له في صحتك؟
88. ما الذي يعجبك أكثر في روتينك الليلي؟
89. ما هو الشيء الذي يجلب فرحة كبيرة إلى منزلك؟
90. ما هو الجانب الذي يحتاج إلى المزيد من حب الذات في حياتك؟
91. صف الشخص الذي كان الأكثر تأثيرًا في حياتك.
92. اكتب عن درس واحد في الحياة تعلمته بالطريقة الصعبة.
93. تحدث عن الوقت الذي واجهت فيه تحديًا لكنك نجحت.
94. اكتب عن وقت كنت شجاعًا فيه في مواجهة الخطر.
95. كيف تحب أن تقضي وقتك بمفردك؟
96. صف كيف تبدو عطلة نهاية الأسبوع المثالية بالنسبة لك.
97. اكتب عن شيء أنت شغوف به.
98. اكتب عن مكان تحبه أكثر من غيره. لماذا تحب هذا المكان كثيرًا؟
99. اكتب عن مدى ارتباطك بأجدادك
100. ما هي المتعة التي تستمتع بها أكثر من غيرها؟

المطالبات اليومية

101. اكتب قائمة بخمس حريات تشعر بالامتنان لها ولماذا تقدرها.
102. اكتب ثلاثة أسباب على الأقل تجعلك ممتناً لزوجتك.
103. اكتب عن الأسباب التي جعلتك تعتقد أن الشتاء أو الصيف أفضل.
104. اكتب 5 أشياء تقدرها في جيرانك.
105. صف هواية تجعلك تشعر بالهدوء. لماذا؟
106. اكتب عن معلم أثر بشكل إيجابي على حياتك.
107. اكتب قائمة بخمس نقاط قوة أو مهارات تمتلكها تجعلك مميزاً.
108. اكتب خطاب شكر لشخص مميز في حياتك.
109. متى تشعر بأكبر قدر من الحيوية أو الشغف؟
110. اكتب عن شخص أظهر لك الأدب أو اللطف أو النعمة.
112. اكتب خطاباً لمعلمك تشعر بالامتنان له أكثر من أي شيء آخر.
113. ما هي العلاقات الرومانسية التي تشعر بالامتنان لها في الماضي والحاضر؟
114. اكتب عن أي ممارسات روحية تجعلك تشعر بالسعادة.
115. اكتب شيئاً ممتعاً قمت به مع شقيقك.
116. ما هي الثناءات التي قد تقدمها لنفسك الأصغر سناً؟
117. صف الشعور الذي شعرت به عندما حصلت على أول
118. ما هو الجزء المفضل لديك من الصباح؟
119. اكتب عن أكثر الأشياء مغامرة التي قمت بها على الإطلاق.
120. صف تقليداً عائلياً غريباً تحبه.

التاريخ:

[illegible]

التاريخ:

[illegible]

التاريخ:

[illegible]

التاريخ:

[illegible]

التاريخ:

[illegible]

التاريخ:

[illegible]

التاريخ:

[illegible]

التاريخ:

[illegible]

التاريخ:

[illegible]

