

Özlediğim şeyler...

Zevk aldığım şeyler...

Beni üzen şeyler...

Yapmayı sevdiğim şeyler...

Ümit ettiğim şeyler...

Inandığım şeyler...



Neye inanıyorum...?

Kimi ya da neyi özlüyorum...?

Ne umuyorum...?

Neyle ilgilenmiyorum...?

Beni ne üzüyor...?

Nelerden zevk alıyorum...?

Cesaretimi nasıl yüksek tutabilirim...?

Yukarıdaki cümleler kafanızda soru işaretleri oluşturacak, zihninizi meşgul edecek, hayatınızın anlamını ve maneviyatınızı nasıl deneyimleyeceğinizi etkileyebilecek soruların örnekleridir.

Herkesin bir noktada bununla başa çıkması gerekir, ancak bu tür sorularla nasıl başa çıkılacağı aynı zamanda başımıza gelen olayların ciddiyetine veya büyüklüğüne de bağlıdır: büyük olaylar, birini kaybetmek, ciddi bir hastalık, hastaneye kaldırılma ve yaşamın yeni evresi. Ama aynı zamanda olumlu değişiklikler veya olaylar da hayatınızın anlamını ve nasıl deneyimlediğinizi etkileyebilir.

Destek

Uygun desteğin ne olduğu sizin manevi ihtiyacınıza bağlıdır. Bu konuyu güvendiğiniz biriyle konuşabilirsiniz.