

Ćwiczenie: Wizyta z podziękowaniem.

Krok 1

Najpierw zdaj sobie sprawę jak się teraz czujesz, czy jest Ci dobrze czy źle, czy jesteś spokojna/y czy raczej podenerwowana/y.

Krok 2

Gdy już będziesz tego świadoma/y przypomnij sobie osobę, która kiedyś w życiu zrobiła dla Ciebie coś bardzo ważnego i dobrego jednocześnie, a za co nigdy nie miałaś/eś okazji jej podziękować. Ważne, aby była to osoba żyjąca.

Krok 3

Wiesz już? Jeśli już wiesz to napisz do niej list w którym dziękujesz za to co zrobiła, w którym piszesz słowa podziękowania i wszystko czego wcześniej nie miałaś/eś okazji wyrazić.

Krok 4

Wyobraź sobie, że idziesz z tym listem do tej osoby i czytasz jej to wszystko, co napisałaś/eś.

Jak teraz się czujesz?