

2 Kirjoita ketkä kaikki eivät hylänneet sinua? Sinulla saattoi olla opettaja, joka ymmärsi, ystävä, isovanhemmat jne. Oliko sinulla kenties, lemmikki jolle jaoit murheitasi?

Mieti tarkkaan ketä voisi nimetä sellaisiksi, jotka eivät hylänneet sinua?

*Kirjoita jälleen tarkkaa dokumentaatiota kuka ei hylännyt ja miten se näkyi.

*Kuvaile tarkasti asioita, tilanteita, ihmisiä, puheita jne.

*Kuvaile myös miltä tuntui silloin kun joku huomioi hyvällä.

Voi olla esimerkiksi, että muistat käynnin terveydenhoitajalla ja että tämä oli ystävällinen ja herttainen. Kuvaile myös miltä tuntuu nyt kun muistelet hyviä ihmisiä ja tapahtumia.

*Kirjoita sitten mitä haluat nyt sanoa, noille ihmisille siihen tilanteeseen, kun he kohtelivat sinua hyvin.

Kirjoita jokaiseen tilanteeseen erikseen.

**Kirjoita miten juttelet sen pienen sinän kanssa siitä, miltä tuntui olla noissa mukavissa tilanteissa.

Kirjoita ja pohdi tarkkaan kuunnellen, mitä se pieni lapsi kertoisi sinulle, miltä tuntui, kun joku oli turvallinen ja mukava.

**Missä tilanteissa ja keneltä saat tänä päivänä arvostavaa kohtaamista ja huomiota?

**Huomaa, että sinä itse olet se, joka voi olla arvostava ja huomioiva.

Luultavasti ensimmäisen listan kirjoittaminen on helpompaa. Kun etsit todistusaineistoa tunnelukon paikkansapitävyydelle, on luonnollista, että negatiiviset asiat ovat helpommin tavoitettavissa.

Juuri sen takia elämässä on kärsimystä. Mieli muistaa kipeät ja hankalat asiat paljon helpommin kuin mukavat asiat.

Nyt on kuitenkin tärkeää, että etsit todistusaineistoa myös siitä, mikä on ollut hyvää.

Anna hyvien asioiden muistua mieleen ja muistele niitä oikein kunnolla ja ajan kanssa.

Miten huomioit, että oli myös jotain hyviä asioita.

Mitä ajatuksia jäi päällimmäiseksi tehtävästä?