

# Mennyt, nykyhetki ja tuleva

Jos haluat tietää, miksi tämä päiväsi on tällainen tutki eilistä. Jos haluat tietää millainen, on huomisesi, tutki tämän päivän tapojasi ja ajatuksiasi.

Tämän ajatuksen on joku viisas joskus muinoin lausunut, valitettavasti en nyt muistanut kuka, joten hän ei saa tässä ansaitsemaansa kunniaa.

Kuitenkin se mitä teemme, ajattelemme ja miten suhtaudumme itseemme ja elämään, on kartta siihen miltä huomina meille näyttää.

Ja jos emme muuta mitään tänään, ei huominaakaan muutu.

TEHTÄVÄ:

Sulje silmäsi ja anna mieleesi piirtyä jana, joka kulkee silmiesi edestä. Ajattele, että janan vasemmalla puolella on menneisyys, janan keskelle silmiesi kohdalla on tämä hetki ja oikealla on huomina ja tulevaisuus.

Missä kohtaa janaa ajatuksesi enimmäkseen ovat?

Miksi siellä missä ovat?

Onko ajatustesi aikatila sinun hyvinvointisi kannalta hyvä vai huono?

Mitä päätät tehdä asialle, jos ajattelet, että sille olisi hyvä tehdä jokin muutos?

### Mitä pitää vielä muuttua?

Mitä pitää sinun omissa ajatuksissasi itsestäsi vielä muuttua, että olotilasi muuttuu pysyvästi paremmaksi. Että olotilasi muuttuu sellaiseksi, että vaikka elämässä välillä tulee suruja ja murheita ja arvaamattomia tapahtumia, niin voit nähdä ne elämään kuuluvina. Että surun tai hetkelliset alakulon tunteet eivät tarkoita automaattisesti masennusta taikka että sinussa olisi jotain vikaa.