

Vastaa itsellesi aika-ajoin kysymykseen, miksi ja mihin haluan ja toivon muutosta, miksi tunnelukkojen avaaminen tuntuu (tuntui siinä vaiheessa kun lähdit mukaan kurssille) tärkeältä?

Näin muistutat itseäsi siitä mihin pyrit ja miksi ja pidät yllä motivaatiosi.

Olet nyt toivottavasti ainakin tutustunut tehtäviin.

jos sinusta tuntuu mahdolliselta niin laita keskusteluosioon ajatuksia ja tunteita.

Ensimmäisessä osiossa lähdit oikeastaan tutustumaan omaan tapaasi reagoida pohdintakysymyksiin ja aloittelit itsetutkimuksen taivalta. Muistutan sinua, että tehtävän hyödyistä ei voi tietää ellei tee niitä. Tehtävät voivat herättää vastustusta ja epäilyä, mutta tee silti. Et voi menettää mitään muuten kuin jättämällä tekemättä.

Yhä syvemmälle mennään tässä osiossa ja tutkitaan eri tunnelukkoja. Tulevissa osioissa lähdet tutustumaan omiin moodeihisi ja nimeät ne ja alat käydä keskusteluita moodiesi kanssa. Mutta ennen sitä harjoitellaan vielä lisää omien ajatusten ja tunteiden "katsomista".

Voitkin miettiä myös sitä, kuka on se, joka tarkkailee kun tarkkailet ajatuksiasi?

Olen käytettävissäsi ja osallistun keskusteluun.

Vastaa sinulle ja tuon ajatuksia yleisellä tasolla myös ryhmän tietoon, jotta voisimme kaikki hyötyä toistemme mietteistä. Nimeä en tietenkään paljasta jos viestisi on vain minulle.

Olen täällä sinua varten.

-Anneli