

Piirrä paperille iso ympyrä ja nimeä se "millainen maailmani pitäisi olla" ympyräksi.

Lähde sitten vetämään pallosta viivoja ulospäin ja kirjoita jokaiselle viivalle jokin asia, minkä pitäisi olla toisin mielestäsi.

Esimerkiksi: minun pitäisi olla hoikempi, rikkaampi, ahkerampi ... puolisoni ei saisi olla niin tuhlaavainen, saamaton... työkaverini pitäisi.. he eivät saisi.. lasten ei tulisi ... Sään pitäisi olla... jne. kirjoita kaikki asiat mitä tulee mieleesi mitkä eivät saisi tai joiden pitäisi ..

Mikä on vallassasi?

Mitä ajattelet niistä asioista, jotka eivät ole sinun vallassasi, mitä niiden suhteen ajattelet tehdä?

Mitä tapahtuu, jos jatkat ajattelua, että asioiden, joille et voi mitään, pitäisi olla toisin?

Mitä tapahtuu, jos hyväksyt asiat, joille et voi mitään?

Tarkista vielä, että olet kirjannut asiat, joille et voi mitään varmasti oikein. Et voi mitään säälle, etkä voi mitään toisen ihmisen tavalle olla hän.

Kaikki mikä koskee sinua suoraan, on vallassasi.

Haluatko tarkentaa edellisiä vastauksiasi.

