

Kirjoita nyt vähintään yhden arkin verran omaa kärsimystarinaasi. Sitä tarinaa, mikä tuottaa kärsimystä tänään.

Kirjoita siis siitä, miksi kärsit, voit huonosti tänään.

-> Lue tarinasi ääneen itsellesi, jos mahdollista äänitä se vaikka puhelimen äänitystoiminnolla.

-> Kuuntele tarinaasi, kun luet sen ääneen ja ehkäpä myös uudelleen nauhoitettuna.

-> Kirjoita kansioosi kaikki ajatukset ja tunteet, mitä huomasit itsessäsi kun kuuntelit tarinaasi.

-> Kirjoita sitten vielä myötätuntoinen ja kannustava vastaus itsellesi. Voit kirjoittaa vastauksen, vaikka hyvän ystävän näkökulmasta jos se on helpompaa. Varo kirjoittamasta mitään arvostelevaa tai ilkeää.

-> Mitä ajatuksia lopulta huomaat itsessäsi, kirjoita.