

PRE NEGO ŠTO SE UPUSTIŠ U RAD NA SEBI UMIRI SE, MOŽEŠ DA SVOJ  
DLAN STAVIŠ NA SVOJE SRCE, ZATVORI OČI I SAMO USMERI PAŽNJU NA  
SVOJE DISANJE... U NAREDNOM TRENUTKU, DOK TI JE PAŽNJA NA  
DISANJU, ZADAJ SEBI NAMERU DA SE SUSRETNEŠ SA SVOJIM  
NEISCELJENIM ASPEKTOM KOJI SI SPREMAN/A DA VIDIŠ. POSLE TOGA,  
USMERI PAŽNJU NA PITANJA PRED TOBOM I ODGOVORI NA NJIH.

ZAMISLI SITUACIJU KADA TI NEŠTO NE IDE OD RUKE.  
ZATVORI OČI I PROBAJ DA U SEBI OSVESTIŠ GLAS  
KOJI ČUJEŠ, KAO NEKU TRAKU KOJA SE PONAHLJA.  
ČIJI JE TO GLAS? ŠTA TI ON GOVORI?

KAKO SI SE PONAŠAO/LA U DETINJSTVU, PA JE BAŠ  
TAJ AUTORITET TO GOVORIO?

U SITUACIJI KADA SE TO DOGAĐALO, ŠTA SI  
MOGAO/LA DA POMISLIŠ O SEBI?

KAKO SE TO ŠTO SI TADA ZAKLJUČIO/LA O SEBI  
ODRAŽAVA U TVOM ŽIVOTU OVDE-I-SADA?

ŠTA SADA MOŽEŠ DA URADIŠ ZA SEBE ŠTO MOŽE DA TI  
POMOGNE DA PREVAZIĐEŠ TA STARA UVERENJA O SEBI?

