



2. Lezártuk a múltat? Készen állunk?



Egyéni



Csukd be a szemed és képzelj magad elé a volt párod. Lásd magad előtt amilyen részletességgel csak tudod. Képzelj el a hangját, a mozdulatait!

Mik azok az első érzések, amik megjelennek Benned? Érzelmek, testi érzetek. Ne a gondolataidat figyeld, hanem az érzést! Írd ide ezeket!

-
-
-
-
-

Milyen érzésekkel, érzetekkel cserélnéd ki szívesen ezeket? Írd le ezeket is!

-
-
-
-
-



Minek kell ahhoz történnie, hogy a rossz érzések eltűnjenek? Te mit tudsz tenni ezért?

