

1. Hyödylliset ajatusmallini

A. Hyödyllisten ajatusten tunnistaminen. Pysähdy hetkeksi tarkastelemaan viimepäiviesi ajatuksia. Mitä hyödyllisiä ajatuksia tunnistan?

B. Valitse hyödyllisistä ajatuksista yksi, johon syvennyt tarkemmin. Mitä tapahtui tai tein silloin? Missä ja keiden kanssa olin? Mitä tapahtui sen jälkeen?
