



Υπόδειγμα: Απελευθερώνοντας το εσωτερικό δυναμικό μας (πλαίσιο αισιοδοξίας).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:

Κατανόηση του θετικού δυναμικού το οποίο προ-υπάρχει , στόχευση των σκέψεων προς αυτή την κατεύθυνση
**Επιλογή των παρακάτω θέσεων είτε σε φυσικό επίπεδο (2 καρέκλες) ή σε νοητικό επίπεδο (η επιλογή των 2 θέσεων).*

Βήμα 1

Θέση που εκφράζονται οι σκέψεις που περικλείουν συναισθήματα απαισιοδοξίας



Βήμα 2

Επόμενη θέση, τώρα εκφράζονται συναισθήματα αισιοδοξίας



Βήμα 3

Κάντε την αυτοαξιολόγηση σας σχετικά με τις εμπειρίες των 2 θέσεων .

