



NEGATIIVSETE SUHTEMUSTRITE MUUTMINE

Kirjuta üles kõik, mida sa ei soovi oma suhete minevikust kaasa võtta.

Kirjuta iga eelnev punkt ümber, mis selle asemel peaks positiivsel moel olema.

Kirjuta, mida on selleks päriselt vaja ära teha, et need positiivsed asjad saaksid aset leida ja aeg millal sa seda teha plaanid.