

Tema:

1. Noteaza mai jos tot ce iti vine minte legat de recunostinta/multumirea fata de tine - poate sunt chiar lucruri pe care ai asteptat ca alte persoane sa ti le spuna. Motive pentru care esti mandru/mandra de tine...Poate este ceva ce ti-ai dorit sa auzi ca si copil. Cum ai putea sa te incurajezi? ce ai vrea sa auzi de la tine? pentru ce ai vrea sa iti multumesti? cum ai putea sa iti arati sustinere ?

2. Indeplineste-ti spontan o placere care iti trece prin minte in acest moment (daca acea "placere" te duce cu gandul la alimentatie, te rog repeta afirmatiile acestei zile si da-ti ragazul necesar sa le asimilezi, apoi revino asupra acestei teme.)

