



Ora concentrati, cerca di visualizzare quella situazione in particolare, che non ti rendeva completamente soddisfatta 5 anni fa. Immaginati di essere lì ora e rispondi a queste domande:

- Che emozioni ti provoca pensare a questa scena?
- Quali sensazioni provavi in quel momento?
- Qual era la più grande paura che avevi?
- Che cosa hai fatto?
- Che cosa faresti se potessi tornare indietro?
- Se fossi lì ora, cosa diresti alla te stessa di allora?
- Quale pensi sia stato il maggior ostacolo da superare?