

Olen oman itseni paras ystävä

Tämän viikon tehtäväsi on kirjoittaa itsellesi lohduttava kirje, jonka voit ottaa esiin ja lukea aina siinä tilanteessa kun takapakki tapahtuu.

Kirjoita kirje rakastavasti ja ymmärtäen. Lohduta kirjeessä itseäsi aivan samalla tavalla kuin lohduttaisit parasta ystävääsi hänen epätoivonsa hetkellä.