



Crec que estem preparats per a la fase següent de la nostra missió “genial”: la fase 2.

Posem fil a l’agulla. Com podem tenir una mentalitat expansiva i deixar la mentalitat fixa que ens ressona al cap...?

ARA ET TOCA A TU:

.....

EL POT DEL PATIMENT



Quines són les coses que et solen fer patir i que no et deixen fer una cosa nova o difícil? Les pots anotar en trossos de paper?

Després posa els trossos al pot del patiment: pots fer servir un pot buit de mermelada, per exemple. Una setmana més tard mira els trossos de paper de nou (pots fer-ho amb el pare, la mare o un amic). Quins patiments encara duren? Llença els que ja no valguin.

Aleshores mira els que encara t’angoixen. Amb qui en podries parlar?