

Kirje tulevaisuudesta

1. Mieti, mitä hyvää elämäsi/elämästäsi tulevaisuudessa haluat
2. Kuvittele tilanne mahdollisimman konkreettiseksi (miltä näytät, miltä tuntuu, mitä näet ympärilläsi, keitä näet/tunnet ympärilläsi, kuinka päiväsi kuluvat...). Pidä mielesi avoimena! On tärkeää, ettet rajaa mitään mahdollisuuksiasi pois.
3. Muista, että tilanteesi on oleellisesti muuttunut parempaan tähän juuri nyt vallitsevaan hetkeen verrattuna. Kaikki on mahdollista.
4. Päivää kirje sopivaksi katsomaasi ajankohtaan (1-15 -vuotta eteenpäin). Kirjoita päiväys kirjeen ylänurkkaan
5. Aloita kirjeen kirjoittaminen tärkeälle ihmiselle, jonka toivot tuolloin olevasi elämässäsi. Voit kirjoittaa kirjeen myös itsellesi.
6. Kirjoittaessasi pidä mielessäsi, että elät kirjeen kirjoituspäivänä hyvää ja rikkaasta elämää. Juuri nyt mahdollisesti sinua vaivaavat ongelmat ovat hellittäneet tai olet löytänyt hyviä keinoja selvitä niiden kanssa.
7. Selitä kirjeessäsi, kuinka ratkaisit ongelmat, jotka ennen vaivasivat sinua. Mitä pidät hyödyllisimpinä keinoina, nyt kun voit katsoa asioita taaksepäin, tulevaisuudesta käsin?
8. Kuvaile yksityiskohtaisesti, miten vietät aikaasi tuossa hetkessä. Minkälainen on tyypillinen päiväsi? Missä ja miten asut? Kuvaile ihmissuhteitasi. Voit pohtia jotakin menneisyydestäsi. Kirjoita tulevaisuudensuunnitelmiasi kauemmaksi, pidemmälle tulevaisuuteen.

Lähde: Yvonne Dolan