

فرم خاطرات داغ کودکی

بعد از دیدن جلسه اول دوره خود مراقبتی پاکسازی درون و رهایی خود بررسی کنید چه خطرات تلخ و مهمی در مسیر زندگی کودکی تون حدودا تا حداکثر سن هفت سالگی وجود داشته؟ بعضی هاش ممکنه قابل نوشتن نباشه یا فکر کنید ممکنه کسی بخونه رو میتونید ننویسید اما سعی کنید تا جایی که امکان داره همه خاطرات تلخ و اثر گذار کودکی رو بنویسید. اگر خاطرات یادتون نمیداد از اشیاء یا تصاویر آلبوم یا خاطرات مشترک با خواهر و برادر ها یا خاطرات از نگاه والدین بنویسید اینجوری میشه کم کم زنجیره خاطرات رو بیرون کشید.

خاطره	چه احساسی در این لحظه داشتی ؟	فکر میکنی چه باوری برات ساخته؟

توی نوشتن و برنامه ریزی جادویی هست که تا اجراش نکنی متوجه قدرتش نمیشی. این نوشتن باید با کاغذ و خودکار باشه و احساسات همراه این نوشتن رو درون خودت بپذیر