Napišite vse, kar vam ni všeč.

Vključite telo, zdravje, karakter, delo, odnose doma in v službi, odnosi s starši, otroki, nadrejenimi, podrejenimi, partnerji, sodelavci… Ne bomo se delali, da ničesar ni, kar nas moti – sedaj bomo to izpostavili…in ta list na koncu tudi sežgite – to je preteklost, ki je ne potrebujete več!