

Kära _____ [det namn ditt Själv har fått av dig eller av ditt undermedvetna],

Jag vill tala med Dig om _____.

(Beskriv här ämnesområdet, ditt mål, lite historik, vad du gjort och vad det har resulterat i, vad som hänt, dina tankar och funderingar runt detta, etc.)

Nu behöver jag _____.

(Berätta vad du tror att du behöver för att nå ditt mål.)

Nu vill jag _____.

(Beskriv vad du vill ska hända, hur du vill må, hur andra ska agera, etc, etc.)

Specifikt, vill jag _____.

(Skriv specifikt vad du nu vill. Uttryck detta i positiva termer - alltså vad du *vill* ha / *vill* ska hända, inte vad du inte vill. Uttryck det utan underförstådda meningar, förutsätt att ditt Själv kommer att tolka det du skriver här helt bokstavligt. Om du sätter upp kvantitativa mål, definiera dem som xxx eller mer / xxx eller bättre, etc - låt ditt Själv avgöra nivån.

Var realistisk, men var också uppmärksam på tendenser att göra dig själv mindre än vad du är, inse att Jantelagen styr oss - vi är alla oerhört mycket mer än den vi tror oss vara!

Jag vill ha Din hjälp med detta.

Led mig till de personer, idéer, resurser och/eller strategier som kan hjälpa mig att

Ge mig följande signal när detta händer: _____.

(Definiera vilka signaler inifrån dig själv eller utifrån du vill ska utgöra ditt Själv's kommunikation till dig att du just nu får något av det du bett om. Om du definierat detta i ett särskilt Önskemål, för att gälla alla Önskemål, hoppa över detta stycke.)

Om jag då inte lyssnar, "slå mig över huvudet" på det sätt du vet fungerar.

Från mitt medvetna jags begränsade perspektiv, detta är vad jag tror att jag vill, och jag ber Dig att hjälpa mig med detta eller göra något ännu bättre för mig.

Din tillgivne/tillgivna

NN

Utfall:

2007-xx-xx: