

Μέρα	Πρωινή θετική εστίαση, προετοιμασία: Σε ποια δύναμη ή αρετή εστίασα. τί βίωσα ;	Ποια δύναμη δεν κατάφερα σήμερα να αφυπνίσω;	Ποια δύναμη κατάφερα σήμερα να αφυπνίσω;
Πχ.	Ένωσα την ανάγκη να εστιάσω στην ελευθερία που νιώθω όταν βιώνω γαλήνη και εσωτερική εστίαση .	Σήμερα υποχρεώθηκα να κάνω κάτι χωρίς να είναι δική μου ευθύνη. Ένωσα ενοχή και λύπηση να πω με χαρά και ενδιαφέρον: 'όχι!' . Ανέλαβα κάτι χωρίς να χρειάζεται. Δεν ανέδυσσα τη δύναμη της αποφασιστικότητας και αναλαφρότητας όταν έπρεπε.	Κατόρθωσα με μια ώρα διαφορά να γαληνέψω και να επικεντρώσω στο μάθημα που χρειάζεται να πάρω: να είμαι αποφασιστικός και να μην αναλαμβάνω την ευθύνη για το πως νιώθει ο άλλος. Να μην παραπονιέμαι αφού εγώ αποφάσισα να αναλάβω κάτι ενώ ουσιαστικά δεν έπρεπε και κατά βάθος δεν ήθελα. Αποφάσισα να εστιάσω στην επόμενη φορά στο μέλλον...
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			