SAVIVERTEI, PASITIKĖJIMUI DIDINTI / BAIMĖMS ĮVEIKTI ALGORITMAS

1-2 žingsniai

- Pokalbis
- Aklumo testas
- Fraktalas / Baimės piešimas

3-4 žingsniai

- Manyje man patinka, nepatinka
- Mano privalumai, trūkumai
- Fraktalai

5-6 žingsniai

- Aklumo 2 testas
- Laiškas sau / Skriaudimui / Baimei
- Laiško deginimas

7-8 žingsniiai

- Atleidimo laiškas
- Motyvuojantis laiškas
- Atleidimo laiško deginimas

9-10 žingsniai

- Fraktalai
- Savo privalumų, trūkumų, galimybių ir grėsmių numatymas

11-12 žingsniai

- Fraktalų aptarimas / piešimas
- Juodas taškas baltame lape
- Grįžtamasis ryšys po susitarto laiko