

# The Matrix

Här och nu  
beteende & förnimmelser

YTTRE

3

Vad gör du för att slippa  
ur obehagliga tankar  
och känslor?

4

Vilka handlingar  
kan du ta för att närma dig  
det som är viktigt för dig?

Jag noterar

IFRÅN

Vad vill du inte tänka  
på? Vad vill du inte  
känna?

Vad är viktigt för dig i  
ditt liv?

MOT

2

1

INRE

Privata upplevelser  
tankar, känslor & minnen

