Skrifaðu bréf til líkama þíns, segðu honum hvað þú ætlar að gera fyrir hann, biddu hann afsökunar á því hvernig þú hefur komið fram við hann, segðu honum að þér þykir vænt um hann og sért þakklát. Hvað sem á við um þig. Ég skora á þig til þess að prófa, þetta gæti verið svolítið skringilegt, en ef þú leggur þig fram í að vera einlæg og heiðarleg við sjálfan þig, getur þetta verið góð æfing sem styrkir tengsl þín við sjálfan þig.

Kæri líkami

Kær kveðja