

**Harjutus “Kuldhobune”**

1. Kirjelda võimalikult täpselt seda olukorda või asja, mida sa tahad, et sul oleks või et sa saavutaksid.
2. Nüüd on see sul justnagu käes (sa näed, kuuled ja tajud seda). Mis oli vahetult enne seda kogemust? Mida sa tegid just äsja?
3. Mis sellele eelnes?
4. Mis oli enne seda?
5. Jne, jne kuni praeguse hetkeni välja