

5^a SETTIMANA

- Se accettassi il 5% in più di responsabilità per le parole che mi escono dalla bocca...**
- Quando evito la responsabilità delle parole che mi escono dalla bocca...**
- Se mettessi maggiore consapevolezza nelle cose che dico a me stesso...**
- Se mi assumessi la responsabilità delle cose che dico a me stesso...**

6^a SETTIMANA

- Mi rendo inerte quando...**
- Mi deprimò quando...**
- Mi rendo ansioso quando...**
- Se mi assumessi la responsabilità di rendermi inerte...**

7^a SETTIMANA

- Se mi assumessi la responsabilità di deprimermi...**
- Se mi assumessi la responsabilità di rendermi ansioso...**
- Quando sarò pronto a capire quello che ho scritto...**
- Non è facile per me ammettere che...**
- Se mi assumessi la responsabilità del mio attuale standard di vita...**

8^a SETTIMANA

- Mi sento più responsabile quando...**
- Mi sento meno responsabile quando...**
- Se non sono su questa terra per rispondere alle aspettative di altri...**
- Se la mia vita appartiene a me...**

9^a SETTIMANA

- Se smettessi di mentire a me stesso dicendomi che non posso cambiare...**
- Se mi assumessi la responsabilità di quello che farò da questo momento in avanti della mia vita...**
- Se nessuno verrà a salvarmi...**
- Comincio a rendermi conto che...**