

Valitse jokin ajankohta tulevaisuudessa (viisi, kymmenen, viisitoista vuotta eteenpäin tai jokin ajankohta tulevaisuudessa joka sinulle on merkityksellinen). Kirjoita se tulevaisuuden päivämäärä, jonka valitsit kirjeen yläkulmaan. Kuvittele että vuodet ovat kuluneet ja kirjoitat ystävällesi. Valitse joku jonka tunnet ja jonka kanssa haluaisit olla ystävä ja läheinen tulevaisuudessakin. Käytä ystävän nimeä kirjeen tervehdyksessä, esimerkiksi Rakas (ystävän nimi).

Kun kirjoitat kirjettä, kuvittele eläväsi iloista, tervettä, tyydyttävää elämää kirjeen kirjoituspäivänä. Jos kamppaillet tällä hetkellä ongelmien kanssa, oleta että ne ovat ratkenneet tai että olet löytänyt sinua tyydyttäviä tapoja selvitä niiden kanssa kirjeen kirjoittamisen aikaan.

Kerro kirjeessä ystävällesi miten ratkaisit ongelmat tai vaikeudet, jonka ennen vaivaisivat sinua. Kerro mitä pidit hyödyllisempänä keinona kun katsot asiaa siitä näkökulmasta josta katselet nykyistä elämääsi tulevaisuudesta käsin.

Voit kuvailla yksityiskohtaisesti miten vielä vietä aikaa tässä kuvitellussa tulevaisuudessa. Millainen on tyypillinen päiväsi? Missä asut? Kuvaile ihmissuhteitasi, pohdintoja menneisyydestä ja suunnitelmiasi kauemmas tulevaisuuteen.

Kirjettä ei ole tarkoitus lähettää eikä lukea ryhmässä toisille. Se on vain sinua varten.

Kirjettä kirjoittaessasi älä kannu huolta siitä, että sinun pitäisi rajoittua vain asioihin jotka näyttävät realistisilta ottaen huomioon nykyisen elämäsi. Kirjoita avoimin mielin jotta sinulla on tilaa yllättää itsesi.