

برنامه پیوند



جلسه دوم آغاز

تمرین اول

در حوزه ی پیوند با خویشتن علائم و نشانه های در گسیختگی بودن و در پیوند نبودن را کشف کنید و بنویسید.

تمرین دوم

اثرات و تبعات در گسیختگی بودن و در قطع پیوند بودن را در زندگی، روابط، با اکنون و با خودتان کشف کنید.

تمرین سوم

در لحظاتی که قطع شدگی در پیوند را تجربه می کنید به خودتان فرصت دهید تا در یکی از حوزه های دیگر پیوند بزنید و تجربه ی گسترش پیوند در حوزه های دیگر را لمس کنید.