

برنامه پیوند



تمرین های جلسه آغاز برنامه پیوند

تمرین ۱:

به خودتان نگاه کنید ببینید برای شما چه اقدامی هست که می تواند تجربه ی پیوند با خویشان روزمره کند؟ در دنیای اقدام کردن چه کاری می توانید انجام دهید؟ ممکن است بعضاً این گونه باشد که یک کارهایی را انجام ندهم (این تمرین را با حضور و آگاهی تجربه کنیم بگونه ای که آن حال لحظه های پیوند را جشن بگیریم.)

تمرین ۲:

چه چیزی پیوند من را با اکنون ایجاد می کند چه کارهایی در طول هفته انجام بدهم که با اکنون و این لحظه پیوند ایجاد می کند یاچه کارهایی را انجام ندهم و انجام ندادنشان باعث این شود که پیوندم ایجاد بشود نگاه کنید ظرف مدت یک هفته در مواجهه با اکنون شما چه چیزی را برمی دارید؟

تمرین ۳:

پیوند در روابط و ارتباطات از الان تا هفته آینده با چه کسی یک پیوند جدید ایجاد میکنید؟ حضور داشته باشید ایجاد کردن و پیوند زدن خیلی وقتها از جنس انجام ندادن بعضی کارهاست.

تمرین ۴:

۱) به خودتان فرصتی برای مرتبط شدن با یک چیز که به نظرتان تکراری است را بدهید برقراری پیوند جدید بین خودتان و آن چیز را تجربه کنید.
۲) در این هفته دو یا سه فرصت برای خودتان ایجاد کنید تا در راستای آنچه که واقعا می گوئید زندگی من راجع به آن است زندگی کنید، وراى شرایط گفتگو ها و محدودیت هایی که درباره آن برایتان متصور است.