

دوره بنیان



تمرین نشست آغاز دوره بنیان

تمرین اول

به خودتان فرصت دهید در هر روز حداقل یکبار شنیدن با تمام وجود را تجربه کنید.

تمرین دوم

فرصت هایی را برای تحقق آرزوی پدریتان در هرروز فراهم آورید. چنانچه قدمی برنداشتید ببینید چه چیز مانع شد. آن را یادداشت کنید.

تمرین سوم

در طول هفته با نگاه کردن به تجربه پدریتان ، ببینید این نوع از پدری کردن شما از کجا آمده است؟ از چه فردی چه موقعیتی یا چه طرز فکر و ضرب المثلی سرچشمه گرفته است؟

تمرین چهارم

حداقل یک جلسه گروهی با گروهتان داشته باشید و از تجربه هایتان از انجام تمرین ها با آنها سهیم شوید.