

پیوند



تمرین های جلسه اول پیوند با خویشتن

تمرین اول

از هم اکنون تا هفته آینده دو حوزه ای که الان در زندگی برایتان اهمیت دارد را بنویسید و ببینید آنجا چه میخواهید، می توانید به عرصه از طریق تازه ای پیوند بخورید؟ یک قدم پیش تر بروید، ببینید چه شکلی هست ، تصویر چه هست و اقدام دیگری هم ممکن است ؟

تمرین دوم

به خودتان زمان بدهید از الان تا جلسه بعد چه زمانی اجازه می دهید این پیوند با عرصه، ظهور و بروز پیدا کند؟

تمرین سوم

در طول هفته حتماً یک قرار با گروهتان بگذارید و نگاه کنید و همین الان بنویسید شما در مواجهه و ارتباط با گروه که هستید؟ ببینید جور دیگری از بودن و هستن وجود دارد که آن را بخواهید؟ آیا چیز دیگری هم هست بخواهید با گروه باشید؟ (اجازه بدید در طول هفته این هم ظهور و بروز پیدا کند در ارتباط با گروهتان)

پیوند

