

پیوند



تمرین های جلسه دوم پیوند با خویشتن

تمرین اول

سه حوزه از حوزه های مهم و اصلی زندگیتان را در نظر بگیرید و در این سه حوزه یک پیوند تازه در عرصه ایجاد کنید، برای این کار می توانید از نمونه پیوند هایی که در حوزه های دیگر برایتان کارآمد بوده استفاده کنید. (مثلا خلاق بودن را در حوزه کاری برایتان موثر بوده، در حوزه تفریح بکار ببرید). اگر شما آن پیوند را ایجاد کنید چه اعمال و رفتاری ممکن خواهد بود؟ در طول هفته فرصت ایجاد کنید این پیوند جدید با عرصه شما را پیش ببرد.

تمرین دوم

محدوده هایتان را کشف کنید و پا بگذارید بیرون از محدوده هایتان، فرصت بدهید عرصه را تجربه کنید و حداقل شش تجربه برای خودتان ورای دنیای محدودیت ایجاد کنید.

تمرین سوم

در هر روز فرصت مرتبط شدن با بدنتان را برای خود ایجاد کنید. همینطور با ابعاد دیگر وجودتان نیز فرصت مواجه شدن و تجربه را فراهم کنید.