

پیوند



تمرین های کارگاه دوم برنامه پیوند

تمرین اول

بلافاصله صبح بعد از بیدار شدن به خودتان این فرصت را بدهید که به اندازه یک صفحه یا ۶ دقیقه در دفتری که از شب گذشته در کنار تان گذاشته اید بنویسید، پس از نوشتن آنچه در ذهنتان می گذرد، نیت خود را از امروز بنویسید.

تمرین دوم

کوک کردن رندوم «زنگ اکنون» و تجربه ی بودن، نشستن، در آن لحظه، (ممکن است با افکار، احساساتتان، اطراف و.... مرتبط شوید) و به نیتتان حضور پیدا کنید.

تمرین سوم

آنچه را که "می خواهید" بنویسید (در عرصه های مختلف) مشاهده کنید چه کلیشه هایی دارید و به خودتان فرصت دهید بیرون از آن کلیشه ها برای خواسته تان، اکنون هایی را خلق کنید. (در ۲ یا ۳ زمینه تجربه کنید).

تمرین چهارم

با تجربه پیوند با اکنون و رای کلیشه ها، غنای سفر زندگی را تجربه کنید و ببینید چگونه فرصت تجربه پیوند تازه ای با عرصه را برای شما فراهم می کند.