

برنامه بنیان



تمرین های جلسه دوم

تمرین اول

به چالش ها و نحوه نمودارشدنشان و تأثیر این گونه نمودار شدن بر حس و حال و رفتارتان حضور داشته باشید.

تمرین دوم

به تفاوتی که این حضور و هشیاری ایجاد می کند توجه داشته باشید.

تمرین سوم

۵ دقیقه در هر روز تمرین ذهن آگاهی انجام دهید..

تمرین چهارم

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