

برنامه بنیان غنای سفر پدری



تمرین نشست سوم برنامه بنیان

تمرین اول

به نمودهای مختلف اتفاقات و افراد در روز توجه کنید و ببینید آن نمودها چه تاثیری بر شما می گذارند، به خودتان فرصت دهید رها از آن نمود فرد و اتفاق را ببینید.

تمرین دوم

چه مواقعی آمیگدالا های جک شدید یا در معرض تحریکش قرار گرفتید، حالات بدنی تان را مشاهده کنید.

تمرین سوم

راجع به فرزندان ۴۰ خط بنویسید. به تجربه تان حضور پیدا کنید.

تمرین چهارم

۵ دقیقه در هر روز تمرین ذهن آگاهی انجام دهید.

تمرین پنجم

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