

برنامه پیوند



تمرین های کارگاه پیوند با ارتباطات

تمرین اول

طی ۳ تا ۴ هفته آینده هر انسانی را که می بینید لحظه دیدار، به او کلمه پرت نکنید چند لحظه مکث کنید و اجازه دهید که آن انسان را ببینید و حضور آن انسان را کنارتان درک کنید سپس گفتگو کنید.

تمرین دوم

نگاه کنید به یکی از رابطه هایی که راضی هستید و یکی از رابطه هایی که ناراضی هستید، خارج و فراتر از آن نگاه یک در یک ببینید در آن عرصه و در آن ارتباط چه چیزهای دیگری امکان دارد.

تمرین سوم

یک یا دو حوزه مهم زندگیتان را در نظر بگیرید (مانند حوزه کاری، تحصیلی، سلامتی، مالی، خانوادگی و..... باشد) بنویسید چه چیزی آنجا می خواهید؟

__ با نگاه کردن به چیزی که می خواهید، ببینید چه ارتباطی می تواند به آنچه شما می خواهید خدمت کند.
__ برای خواسته و فرصت هایی که می بینید چه پیوندهایی می توانید برقرار کنید که بتواند به شما در آن حوزه ها خدمت کند. برای آن پیوند ها و ارتباطات و رای محدودیت فرصت پیوندهای تازه را ایجاد کنید.