

برنامه پیوند



## تمرینهای نشست اول پیوند با اکنون «برنامه پیوند»

### تمرین اول

به زمان مکان های زندگی تان نگاه کنید و حداقل در دو زمان مکان، فرصت های تازه ی تجربه لحظه ها، در آن زمان مکان را ایجاد کنید. پیشنهاد: از حسه‌های مختلف استفاده کنید و با موارد تازه ای درگیر کنید در آن زمان و مکان)

### تمرین دوم

در طول هفته موقعیت‌هایی که می‌گویید الان وقتش نیست را شناسایی کنید و به خودتان فرصت دهید تا در پیوند با اکنون قدمی برای آنچه که می‌خواهید بردارید.

### تمرین سوم

به حوزه های مختلف زندگی تان نگاه کنید (حوزه کاری، معنویت، تحصیل، درآمد...) در آن حوزه ها چه می‌خواهید؟ بیرون از کلیشه ی الان که وقتش نیست در راستای خواسته هایتان فرصت به وجود بیاورید.

### تمرین چهارم

با پیوند با اکنون اجازه دهید عرصه را تجربه کنید.

### تمرین پنجم

تمرین زنگ اکنون و صفحات صبحگاهی را نیز داشته باشید.