

پیوند



تمرین‌های نشست دوم پیوند با اکنون

تمرین اول

در طول روز به خودتان فرصت دهید تا لحظه‌ها را بیرون از کلیشه تکراری و دوباره تجربه کنید.

تمرین دوم

کلمات شما برای زندگی در کلیشه تکراری چیست؟ آنها را یادداشت کنید و اثرات و تبعات اینگونه دیدن لحظه‌ها، موقعیت‌ها، مکان‌ها و زمان‌ها و افراد را در زندگیتان ببینید و بنویسید.

تمرین سوم

به آینده‌های حوزه‌های مختلف زندگیتان نگاه کنید آن آینده‌ها را چگونه در زندان تکرار حبس کرده‌اید؟

تمرین چهارم

در حوزه‌های مهم زندگی‌تان به خودتان و زندگی‌تان فرصت تجربه یکتا و بیرون از کلیشه تکراری را با تجربه‌هایی در عرصه امکان پذیر کنید.

تمرین پنجم

صفحات صبحگاهی و زنگ اکنون را در این هفته تازه تجربه کنید.