

برنامه پیوند



تمرین های نشست اول پیوند با ارتباطات «برنامه پیوند»

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

از اکنون تا هفته آینده نگاه کنید به روابطی که میبینید خدمت کردن در آن ممکن نیست و بعد لحظاتی در خدمت بودن را تجربه کنید. (خدمت کردن را از کلیشه های مرسوم بیرون بیاورید)

تمرین سوم

به ارتباط سست و بی جان و کم رمقتان نگاه کنید پیوندهای تازه در آن ارتباط بزنید.

تمرین چهارم

در حوزه های مهم زندگیتان بروید و حمایت دریافت کنید، اجازه دهید دیگران از شما حمایت کنند. نگاه کنید دیگر چه کسانی ممکن است از شما حمایت کنند.