

دوره ارتباط همدلانه



تمرین های همدلی

تمرین اول

در چه مواردی دریافت همدلانه را تجربه کردید. چه عناصری در آن دریافت حضور داشت؟

تمرین دوم

در چه مواردی همدلی کردید: در آن به چه نکاتی حضور داشتید و نتیجه چه بود؟

تمرین سوم

اگر دریافت همدلی از جانب شما یا دیگری اتفاق نیفتاد. چه نوع ارتباطی مانع بود؟

تمرین چهارم

در دو مورد از مواردی که درگیری هیجانی پیدا می کنید همدلی با خود را تجربه کنید.