

برنامه پیوند



تمرین

تمرین اول

در دنیای پیوند با زندگی از الان تا هفته آینده یک سند آماده کنید که به آن، سند سپارش و خواش می‌گوییم؛

_ قسمت اول سند سپردن هست: سپردن چه چیزی، به چه کسی و چگونه

_ قسمت دوم سند خواش هست: خواش از کی و چرا

ممکن است خواهشهایی داشته باشید در دنیای بخشش، فقدان، فراوانی و....

پیشنهاد ما این است که همه زندگی تان را ببینید و چیزی را از قلم نیندازید و این سند را جایی بگذارید که در دسترس کسی نباشد غیر از شخصی که شما مشخص میکنید.

تمرین دوم

آنچه در زندگی طنین انداز و رسالت زندگی شما هست را برای خودتان شفاف کنید، در این هفته به خودتان فرصت دهید و بنویسید آنهایی که انرژی بخش و طنین زندگی تان چه هستند؟

چه لحظه‌هایی آن کلمه را تجربه کرده‌اید در طول زندگی به عنوان این که در معرضش بودید و یا ایجاد کننده بودید؟

هر روز یک دور بخوانید و به آن رسالت حضور پیدا کنید و به خودتان فرصت دهید آنرا در حوزه‌ای که برایتان مهم هست یا حوزه‌های مختلف زندگیتان زنده کنید (زنده کنید یعنی فرصت دهید تا در عرصه، با اکنون و در ارتباطاتی که برقرار کند زنده شود و زندگی تان آن معنا را دریابد).

نکته: با همه مواردی که با شما در فازهای قبلی در میان گذاشتیم اجازه دهید ورای کلیشه‌هایتان راجع به خودتان، زمان و ارتباطات این کار را انجام دهید. یافتن بستری که من در زندگی در مورد دیگری دارم و تاثیرش روی خودم، روی او و روی رابطه.