

برنامه پیوند



تمرینهای نشست سوم پیوند با ارتباطات

تمرین اول

تکمیل کردن لیست قدر دانستن و طلب بخشش

نگاه کنید به تمام حوزه های زندگی، انسان هایی که بودند در زندگی شما و قدم هایی برداشتند و قدرهایی داشتند، فرصت ایجاد کنید برای قدردانی و طلب بخشش، هر روز یک قدر و یک طلب بخشش.

تمرین دوم

به حوزه ها و موقعیت های مختلف زندگی تان نگاه کنید (حوزه سلامت، آموزش، خانوادگی، درآمد، معنوی و...) ببینید وضعیت پیوندهایتان با انسانها چگونه است اگر حوزه ای است که از جنس بی کسی و تنهایی و یک جنسی از عدم وفور در پیوند رو دارید تجربه می کنید به خودتان فرصت دهید تا در آن حوزه اقدام کنید و پیوند های جدیدی بزنید و اجازه بدهید در هر حوزه از حوزه های زندگیتان انسانهایی وجود داشته باشند که شما بتوانید باشید برای آنها و یا آنها باشند برای شما در آن پیوند.

تمرین سوم

به هر انسانی که می رسید در ارتباطاتتان از جمله همین تماس هایی که برای قدردانی و قدر دانستن و طلب بخشش کردن دارید چند لحظه حضور پیدا کنید کلمه پرت نکنید، متصل شوید و بعد رها از آن چیزی که آن آدم را محصور کرده اید، با آن آدم مرتبط شوید.