

برنامه پیوند



تمرین های نشست دوم پیوند با ارتباطات «برنامه پیوند»

تمرین اول

به عنوان یک فرصت از الان تا جلسه آینده سه تا ارتباط قطع و خاک گرفته را، بیابید، شما خودتان و او را در چه محدوده ای محصور کرده اید را شناسایی کنید. ابتدا شناسایی کنید که چه هست، سپس اجازه دهید ببینید چیز دیگری در عرصه وجودی شما ممکن است به عرصه وجودی او پیوند جدید برقرار کند؟

تمرین دوم

طی هفته های 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 پایه)

تمرین سوم

به وضعیت زندگی تان نگاه کنید ببینید جایی هست که شما بگویید یک چیزی کم است اگر باشد پررونق میشود، آیا ممکن است پیوند تازه ای با گروه جدیدی از انسان ها برقرار کنید، و این پیوند این بخش از زندگیتان را غنی کند؟

تمرین چهارم

همچنان حوزه های زندگی تان را نگاه کنید آن چیزی که واقعاً در آن حوزه می خواهید، ببینید ممکن است پیوند با چه گروهی از آدمها برقرار کنید تا در آن حوزه کمک کند و آن وقت تجربه هایی از جنس شگفتی، وسعت و فور و غنای زندگی را تجربه کنید.