

برنامه پیوند



تمرین های نشست دوم پیوند با ارتباطات «برنامه پیوند»

تمرین اول

الف) پایداری را برای طنین خود تجربه کنید. فرصتی برای بازبینی و ارزیابی طنین در حوزه های مختلف زندگی فراهم کنید، حرکت های تازه ببینید و چهارچوبهایی که مانع زنده شدن طنین در آن حوزه بوده را ملاحظه کنید و از آنها عبور کنید.

ب) انسان ها، موقعیت ها و فرصت های را برای در معرض طنین بودن برای خود را بسازید و برایش قدم بردارید.

در پی انجام تمرین اول به خودتان فرصت دهید پاسخ کوان را کشف کنید.

چگونه از خشک شدن یک قطره آب جلوگیری می کنید؟

تمرین دوم

قسمت سوم سند (لیست حسرت ها) را کامل کنید. چه جاهایی، چه کارهایی، چه گفته های ناگفته ای حسرت شما هستند. از هر کدام یکی را در طول هفته انجام دهید و از لیست حسرت خود حذف کنید.