

برنامه پیوند



تمرین

تمرین اول

نگاه کنید به طنین زندگیتان ممکن است ببینید فاصله هست با آن گونه‌ای که از خودتان می‌شناسید ببینید چه طنین و پیوندی در عرصه می‌خواهید بزنید که فرصت دهد شما طنین زندگیتان را زندگی کنید. (فرصت دهید و رای چیزهایی که تا به حال می‌شناختید پیوند تازه بزنند در عرصه و آن را زندگی کنید.)

تمرین دوم

اگر چنانچه به هر دلیل تهیه سند سپارش و خواهش را شروع نکرده‌اید برایش قدم بردارید و چند خطی بنویسید.

تمرین سوم

یک صفحه جدید باز کنید و دو تا سه واژه که برایتان طنین دارند را یادداشت کنید، آنچه برای شما طنین دارد در سطح خویشتن، اجازه دهید ظهور و بروز کند.

این یک هفته در ارتباط و اتصال و پیوند با خویشتن و آن چیزی که برایتان طنین دارد چه اعمال و رفتاری را ممکن میکند. در واقع میخواهید این یک هفته پیوند تازه با خویشتن ایجاد کنید از دنیای آنچه که برای شما طنین دارد چیزی که می‌توانید زندگیتان را درباره اش زندگی کنید.

تمرین چهارم

سندسپارش و خواهش را پیش رو بگذارید و از یک منظر متفاوت نگاهش کنید، آیا ممکن است بندهایی از این سند را الان در فرصتی که دارید و زنده اید خودتان عهده دارش باشید و انجام دهید؟

تا هفته آینده حداقل یک موردسپارش و یک مورد خواهش را عهده‌دار شوید و ببینید می‌توانید تا زمانی که خودتان فرصتش را دارید سبکش کنید.