

برنامه پیوند



تمرین کارگاه اول برنامه پیوند-پیوند با خویشتن

تمرین اول

حوزه های مهم زندگی خود را در نظر بگیرید به جاهایی که تقلا، کشمکش، استیصال یا تنگنا دارید نگاه کنید شما در آن حوزه که هستید؟ چه پیوند تازه ای در آن حوزه برقرار می کنید؟ با دیدن وسعت عرصه چه پیوند تازه ای با خویشتن برقرار می کنید؟ چه اقدام یا اقدامهایی برای تحقق آن پیوند انجام می دهید؟ (در دو یا سه حوزه این کار را انجام داده و پیوندهای تازه ای را ببینید و در راستای آن پیوند اقدام کنید).

تمرین دوم

در طول روز به جملاتی از این دست توجه کنید؛
من این طوری هستم /من اینطوری نیستم/ با این افراد یا در این موقعیت ها فقط می شود اینگونه بود؛ و به خودتان فرصت دهید تا با دیدن عرصه، پیوند تازه ای با خویشتن برقرار کنید، تجربه زنده بودن خود را تجربه کرده و آن را یادداشت کنید.

تمرین سوم

تا جلسه بعدی یک قرار با گروهتان داشته باشید و از تجربه تان با هم سهیم شوید.