

برنامه بنیان غنای سفر پدری



تمرین

تمرین اول

الف. به تجربه هایتان از خدشه دار شدن رابطه حضور داشته، یکی از موارد را بنویسید.

ب. چگونه مسبب آن ماجرا بودید؟

پ. چه چیز شما را تحریک کرد؟ برانگیخت؟ به واکنش واداشت؟

ت. برای ترمیم رابطه چه کردید؟ تعهد شما در آن رابطه چه بود؟ به چه چیز اذعان کردید؟ راجع به چه موردی بخشش خواستید؟ چه موردی را بخشیدید؟ برای تکرار نشدن آن تجربه چه کلام تازه ای دادید؟

تمرین دوم

حداقل یک جلسه گروهی با گروهتان داشته باشید و از تجربه هایتان از انجام تمرین هاباآنهاستیم شوید.