



تمرین های جلسه دوازدهم

۱- داشته های فرهنگی هویتی خود را استخراج کنید و از آنها به عنوان ابزاری برای مدیریت احساسات استفاده کنید.

۲- در مورد همکاری با همسر موارد زیر را بررسی کنید و قدم هایی برای کیفیت بخشی به هم تیمی بودن بردارید.

چقدر مسئولیت های زندگی خانوادگی میان من و همسر، مشخص است، در موارد مختلف شفاف است و مورد توافق است.
چه اندازه در موارد لازم می توانیم یکدیگر را پوشش دهیم و حمایت کنیم؟
چه اندازه رابطه عاطفی میان من و همسر غنی است؟
تا چه اندازه قدردانی از همسر برایم حضور دارد و عملاً انجام می دهیم.
چقدر در شیوه فرزندپروری با هم تفاهم داریم یا با هم گفتگوهای با کیفیت داریم؟

۳- با گروهتان در ارتباط باشید و تمرین ها و تجربه هایتان را در میان بگذارید

