

برنامه بنیان غنای سفر پدری



تمرین

تمرین اول

در چه موردی از موارد زندگی (خود، خانواده و فرزندان، ویژگیهای جسمی و اخلاقی و...) در پذیرش نیستید؟ تاثیرش روی شما و دیگران و زندگی چیست؟

تمرین دوم

کجا با تجربه احساس های ناخوشایند در تعارض هستید؟ تاثیرش روی شما، دیگران و زندگی چیست؟

تمرین سوم

کجا توانستید پذیرش را حاضر کنید و چه اثری روی شما و روابطتان داشت؟

تمرین چهارم

با گروهتان در ارتباط باشید و تمرین هاو تجربه هایتان را در میان بگذارید.