

ارتباط همدلانه ۲



تمرین

یکی یه کاری کرد که موجب رنجش من شد!

تمرین اول

نگارش ریز ماجرا

تمرین دوم

دوربین بزرگ (مشاهده بیرون)

تمرین سوم

دوربین کوچک (فکریایی که برایم پیش آمده) و دیدن احساس ها

تمرین چهارم

تمرکز بیشتر روی مشاهدات بیرونی است

تمرین پنجم

یافتن بسترهایی که ما در زندگی در مورد خودمان، دیگران داریم.