

برنامه پیوند



تمرین های جلسه آغاز ۲ برنامه پیوند

تمرین اول

نگاه کنید به اینکه برای شما خویشتن چیست؟ (نگرش تان در متن مکتوب برای خود پیاده کنید)

تمرین دوم

از الان تا جلسه آینده ببینید نشانه های قطع شدن از خودتان چیست؟ ببینید کی پیوند دارید و چه زمانی قطع شدید (کی بود/ کجا بود/ چی شد) که با خودتان متصل نبودید.

تمرین سوم

تمرین و تجربه کنید در لحظاتی که قطع هستید پیوندی از حوزه ی دیگری بزنید. (مثلا اگر با خویشتن یا ارتباطات قطع هستید پیوندی با اکنون برقرار کنید)

تمرین چهارم

تا جلسه آینده با گروهتان یک بار متصل شوید و از تجربه های تمرین ها با یکدیگر سهیم شوید.