

برنامه پیوند



تمرین های جلسه آغاز «برنامه پیوند»

تمرین اول

هر روز یک موقعیت قطع بودن را برای خودتان در نظر بگیرید و بنویسید؛ کی بود / کجا بود / چی شد؟ طمع و مزه قطع بودن در آن موقعیت برای من چگونه بود؟ حالات فیزیکی / احساسی / شیوه فکر کردن و رفتار کردن در آن لحظه، همزمان نگاه کنید از چه قطع کننده هایی در حال استفاده بودید؟

تمرین دوم

دنیای خویشتن، اکنون، دیگران و زندگی را در نظر بگیرید، پیوند، گسستگی یا قطع بودن در آن حوزه برای شما چه شکلی است؟
(مطمئن شوید هر آنچه که لازمه ی حضور در این برنامه و قواعد سفر است برای خودتان فراهم کردید.)