

برنامه پیوند



تمرین های نشست اول پیوند با خویشان برنامه پیوند

تمرین اول

از هم اکنون تا هفته آینده دو موردی که الان در زندگی تان اهمیت دارد را بنویسید نگاه کنید آنجا چه چیزی میخواهید تصورش کنید و ببینید که چه پیوندی است که شما را نزدیک می کند به آن چیزی که می خواهید و در راستای آن پیوند زندگی کنید .

تمرین دوم

در گوشه گوشه لحظات زندگی از الان تا جلسه آینده اجازه دهید و رای یک در یک با عرصه پیوند بخورید، اجازه دهید وسعت عرصه را تجربه کنید-

تمرین سوم

در طول هفته یک قرار با گروهتان بگذارید و نگاه کنید ببینید همین الان شما در ارتباط با گروهتان چگونه آدمی هستید ببینید در این ارتباط پیوند تازه ای میتوانید بزیند .