

برنامه پیوند



تمرین های نشست دوم پیوند با خویشتن

تمرین اول

سه تا از نقش ها و صفت هایی که راجع به این نقش به خودتان اطلاق می کنید را بنویسید. به خودتان در آن نقش ها فرصت دهید و پیوندهای تازه ای بزنید و وسعت عرصه را تجربه کنید. (مانند همسر از خود گذشته، هم کار مسئول...)

تمرین دوم

در حوزه هایی از زندگی که تجربه تقلا، کم چارگی دارید ، از طریق پیوند زدن های متعدد پرچارگی در آن حوزه تجربه کنید.

تمرین سوم

به زندگی نگاه کنید و ببینید چه کلمات کلیدی در مورد خودتان دارید (پیگیر، فعال، منظم ، ...) و یک جاهایی دارند شما را از زندگی باز میدارد. ببینید چطور پیوندهایی از جنس رهایی، سکون، آرامش و ... می تواند تجربه ای تازه از وجود وسیع تان را برایتان حاضر کند؟

تمرین چهارم

محدود بودن خود را در عرصه ببینید، با پیوند های تازه وسعت را به ارمغان بیاورید، ببینید آیا جواب شما به سوال *کی هستید* تغییر می کند؟