

پيوند، غنای سفر زندگی

مدرسه سیمورق
Simorq School

تمرین های نشست اول پیوند در ارتباطات

- به حوزه های مختلف زندگی تان نگاه کنید چنانچه درباره آن رکود، رخوت یا عدم جهش می بینید پیوندهای تازه ای برقرار کنید که در آن حوزه شادابی، رضایت یا جهش بیافریند .
(پیشنهاد ما این است که در این دو هفته حداقل در دو حوزه اقدام کنید و برای هر کدام از حوزه ها پنج پیوند تازه بزنید.)
- به ارتباطات سست، کم رمق و غیررغبت آور خود نگاه کنید، آنجا چه تک پیوندی وجود دارد؟
با تقویت تنوع پیوندها در آن روابط قدرت، رغبت و رضایت را در آن روابط ایجاد کنید .
- به افراد و گروه های انسانی نگاه کنید فرصتی برای پیوند با خدمت به آن گروه ها یا افراد برای خود ایجاد کنید؛ تجربه کنید در خدمت بودن چه گستره ای از عرصه وجودتان را برای شما نمایان می کند .
- فرصت هایی برای قدر و بخشش برای خود ایجاد کنید قدر را از درحصر گذشته بودن یا به شما مربوط بودن به در آورید، از انسانها به خاطر آنکه هستند یا آنکه می توانند باشند قدردانی کنید .

تمرین پاداش :

هر روز در ارتباطاتتان دو نفر را از زندان یک در یک کلیشه هایی که آنها را در آن محصور کرده اید در آورید و با عرصه وجودیشان پیوند بزنید.