

پیوند، غنای سفر زندگی

مدرسه سیمورق
Simorq School

تمرین

۱) به زمان مکان های زندگی تان نگاه کنید و حداقل در دو زمان مکان، فرصت های تازه ی تجربه لحظه ها، در آن زمان مکان را ایجاد کنید.

همچنین برای آن موقعیت ها و فعالیت هایی که به زمان مکان خاصی چسبندگی یافته اند، اکنون های تازه ای ایجاد کنید.
(پیشنهاد: از حسه‌های مختلف استفاده کنید و با موارد تازه ای درگیر کنید در آن زمان و مکان)

۲) در طول هفته موقعیت‌هایی که می‌گویید الان وقتش نیست را شناسایی کنید و به خودتان فرصت دهید تا در پیوند با اکنون قدمی برای آنچه که می‌خواهید بردارید.

۳) به حوزه های مختلف زندگی تان نگاه کنید (حوزه کاری، معنویت، تحصیل، درآمدو...) در آن حوزه ها چه می‌خواهید؟
بیرون از * کلیشه ی الان که وقتش نیست* در راستای خواسته هایتان اکنون خلق کنید.

۴) با تجربه پیوند با اکنون ورای کلیشه ها به خودتان اجازه دهید عرصه را تجربه کنید.

۵) تمرین زنگ اکنون و نیت نوشتهای صبحگاهی را ادامه دهید.