

پیوند، غنای سفر زندگی

مدرسه سیمورق
Simorq School

تمرین

(۱) در طول روز به خودتان فرصت دهید تا لحظه ها را بیرون از کلیشه تکراری و تازه تجربه کنید.

(۲) کلمات شما برای زندگی در **کلیشه تکراری** چیست؟ شما چه کلمه هایی را استفاده می کنید آنها را یادداشت کنید و اثرات و تبعات اینگونه دیدن لحظه ها، موقعیت ها، مکان ها و زمان ها و افراد را در زندگیتان ببینید و بنویسید.

(۳) به آینده های حوزه های مختلف زندگیتان نگاه کنید و ببینید آن آینده ها را چگونه در زندان تکرار حبس کرده اید؟

(۴) به موقعیت ها و فعالیتهای زندگی خود **پیش از شروع آن ها** زمان اختصاص دهید و بعد نگاه کنید اختصاص زمان پیش از شروع هر فعالیت چه اثری در پیوند شما با اکنون می گذارد.

(۵) نیت نوشت صبحگاهی و زنگ اکنون را در این هفته تازه تجربه کنید.