

برنامه پیوند



تمرین جلسه اول

- لیست قدر و بخشش را کامل کنید، به خودتان فرصت دهید هر روز یک اقدام برای قدر یا بخشش انجام دهید .
- یک یا دو حوزه مهم زندگی تان را در نظر بگیرید(مانند: حوزه کاری، تحصیلی، سلامتی، مالی، خانوادگی و....) بنویسید چه چیزی آنجا می خواهید؟
با نگاه کردن به چیزی که میخواهید ببینید چه ارتباطی می تواند به آنچه شما می خواهید خدمت کند !
برای خواسته ها و فرصت هایی که می بینید چه پیوندهایی می توانید برقرار کنید که بتواند به شما در آن حوزه ها خدمت کند؟
برای آن پیوند ها و ارتباطات و ورای ترسها، شرم ها و مورد قبول بودن یا نبودن پیوند های تازه را ایجاد کنید .
- به هر انسانی می رسید چند لحظه تامل کنید، ببینید چه کلیشه هایی راجع به آن دارید اجازه دهید ورای آن کلیشه ها به آن آدم وصل شوید .
- نگاه کنید به یکی از رابطه هایتان که راضی یا ناراضی هستید ببینید می توانید فراتر از کلیشه و برچسبی که به آنها زدید با عرصه آن انسان/ها مرتبط شوید و یک فرصت تازه به خودتان و آن انسان دهید؟