

ارتباط همدلانه



## تمرین

- در چه مواردی درگیر هیجانات شدید و آمیگدالا های جک شدید.
- در مواجهه با آمیگدالا های جک تجربه شما چه بود؟
- چه چیز شما را تحریک کرد؟
- چه احساس ها، افکار، علائم بدنی، خاطراتی را تجربه کردید؟
- چه رفتاری نشان دادید؟ و پیامد رفتارتان چه بود؟