

نشست سوم ارتباط همدلانه



تمرین

تمرین اول

احساس هایتان را شناسایی کنید.

تمرین دوم

برای احساس هایتان واژه پیدا کنید با استفاده از لیست احساس ها.

تمرین سوم

کجا احساس هایتان را کتمان، انکار و سرکوب می کنید.

تمرین چهارم

پیام احساس ها را دریابید.

تمرین پنجم

ببینید کجا می توانید مالکیت احساساتان را بپذیرید.