

نشست پنجم ارتباط همدلانه ۱



تمرین

تمرین اول

حداقل در دو مورد دیگران را همدلانه بشنوید و مشاهده، احساس و نیازشان را دریافت کنید. تجربه ی خود و نکاتی که در آن وجود داشت را بنویسید.

تمرین دوم

چنانچه کسی شما را همدلانه دریافت کرد. عناصری در آن دریافت حضور دارد را بنویسید.

تمرین سوم

در مواردی که دریافت همدلانه از جانب شما یا دیگری اتفاق نمی افتد. جای چه چیز خالی است؟

تمرین چهارم

در دو مورد از مواردی که درگیری هیجانی پیدا می کنید همدلی با خود را تجربه کنید.