

نشست ششم ارتباط همدلانه ۱



تمرین

تمرین اول

یکی یه کاری کرد که موجب رنجش شما شد. ریز ماجرا را بنویسید.

تمرین دوم

دوربین بزرگ (مشاهده آنچه روی داد)، دوربین کوچک (فکریایی که برایم پیش آمد و احساس هایی که تجربه کردم).

تمرین سوم

قضاوت های دیگران در مورد خودتان و قضاوت های خودتان نسبت به خود را به مشاهده، احساس، نیاز و تقاضا تبدیل کنید.

تمرین چهارم

بسترهایی که در مورد خودتان و دیگران دارید را بیابید و تأثیرش روی زندگی و روابطتان را ببینید.