

دوره پرنیان



## تمرین

### تمرینات جلسه دوم

۱. تمرین های «جلسه اول» را تکرار کنید ( چشم انداز ۱۰ ساله ، تمرین شنیدن عمیق، وایستا مکث کن برو و ذهن آگاهی در روتین های روزمره، خودشفقتی)

۲. با مرور گذشته یا بازیابی نوع والدگریتان در زمان حال ببینید انگاره شما از نوجوان از کجا آمده است؟ چه «موسیقی» ای در ذهنتان در رابطه با او نواخته می شود؟ موسیقی مورد علاقه تان را (که دوست داشتید در در گذشته پدر و مادرتان در ارتباط با نوجوانی شما بنوازند) را ایجاد کنید.

۳. خطوط قرمز، نارنجی و سبز که در ارتباط با نوجوانتان تعریف کرده اید، نگاه کنید. آیا امکان تغییر رنگ در این خطوط وجود دارد؟ در کدام موقعیت ها فرصت توافق و گفتگوی من با نوجوانم فراهم است؟

نکته: هر تمرینی که شما انتخاب کرده اید در راستای رشد خود انجام دهید.

یشنهاد می کنیم از هر ابزاری که لازم است (تنظیم ریمایندر، یادآوری به یکدیگر، یادداشت گذاشتن در محل دید، و...) استفاده کنید تا اطمینان حاصل کنید در تمرین هستید.