

تمرین جلسه اول پرند



تمرین

۱. تمرین شنیدن عمیق:
روزی دو دقیقه، یک نفر از اطرافیان یا کودک خود را طوری بشنوید که به گفتگوهای ذهنی و قضاوت های خود و... حضور داشته باشید و عمیقاً او را بشنوید.
در عین حال که به مدل شنیدن خود حواس می دهد، طوری بشنوید که گویی برای اولین بار است او را میشنوید.

۲. وایسا، مکث کن، برو
در طول روز حداقل سه بار در شرایط انجام کارهای روزمره که در یک حالت آرامی قرار دارید، چند لحظه بایستید.
کاری که انجام میدهید را متوقف کنید.
سه نفس عمیق بکشید.
و توجه کنید که در حال تجربه چه احساسی هستید. درون شما چه میگذرد؟
و بعد به کار خودتان ادامه دهید.

تذکر: این تمرین را در ابتدا در مواقع چالشی یا پر فشار انجام ندهید.

۳. انیمیشن این ساید اوت (inside out) را ببینید.

۴. با اعضای گروه خود مرتبط شوید و در مورد تمرین ها و تجربه های خود طی هفته با هم گفتگو کنید.