

تمارين جلسه سوم پرند



تمرین ها

_وایستا، مکث کن، برو

ایجاد یک تمرین جدید ذهن آگاهی بر حسب علاقه و شرایط خود.

_شنیدن با توجه به پنج المان که در نماد چینی به آن پرداخته شد.

_ توجه و یافتن به پیام های غیر کلامی پر تکرار خود

_ انجام قدم هایی که در راستای خود مراقبتی از خود در انتهای جلسه برای خود تعریف کردید..

تمارین جلسه سوم پرند.

