

تمرین جلسه ی پنجم دوره
زندگی بر مدار ارزش



تمرین ها

۱- از الان تا جلسه ی آینده شروع کنید به نگاه کردن به فکرهایی که در موقعیت های مختلف زندگی دارید. گفتگوهایی که درباره خودتان، دیگری یا دیگرانی در آن موقعیت ها دارید. برخی از این گفتگوها را یادداشت کنید.

۲- حداقل در سه موقعیت که در تونل رفتید یا متوجه شدید که به تونل نزدیک می شوید، فکرها را ببینید و آن ها را یادداشت کنید. سپس نگاه کنید آیا می توانید با استفاده از نامگذاری بر گوینده ی ذهنی تان یا گفتن از جملات فکرتان به صورت طنز، فاصله ای بین خودتان و آن فکرها ایجاد کنید؟
آماده باشید تا از پویش تان در جلسه سهیم شوید.

۳- یک قدم در یکی از حوزه های زندگی تان بردارید تا به ارزش تان در آن حوزه نزدیکتر شوید.