

تمرین جلسه پنجم زندگی بر مدار ارزش

۱. از الان تا جلسه‌ی آینده شروع کنید به نگاه کردن به فکریایی که در موقعیت‌های مختلف زندگی دارید. گفتگوهای که درباره خودتان، دیگری یا دیگری در آن موقعیت‌ها دارید. برخی از این گفتگوها را یادداشت کنید.
۲. حداقل در سه موقعیت که در تونل رفتید یا متوجه شدید که به تونل نزدیک می‌شوید، فکرایتان را ببینید و آن‌ها را یادداشت کنید. سپس نگاه کنید آیا می‌توانید با استفاده از نامگذاری بر گوینده‌ی ذهنی‌تان یا هر تکنیک دیگر فاصله‌ای بین خودتان و آن فکرها ایجاد کنید؟
۳. آماده باشید تا از پویش‌تان در جلسه سهیم شوید.
۴. یک قدم در یکی از حوزه‌های زندگی‌تان بردارید تا به ارزش‌تان در آن حوزه نزدیکتر شوید.