

تمرین جلسه چهارم زندگی بر مدار ارزش

۱- از امروز تا جلسه بعد از هر فرصتی برای ذهن آگاهی و شفقت به خود استفاده کنید. همه زندگی فرصت ذهن آگاهی است.

۲- از امروز تا جلسه بعد با حضور به ارزش هایی که در رابطه هایتان دارید ببینید چسبیدن به تجربه هایی که در لحظه دارید سودمند است یا نه؟ کارهایی که انجام می دهید چطور؟

۳- با دیدن رنج های زندگی تان ببینید کجاها رنج ناپاکی به زندگی اضافه کرده اید؟

تمرین پاداش:

با مرور رنج هایی که از گذشته تا به امروز داشته اید ببینید رنج ها با شما چه کرده اند؟