

تمرین جلسه سوم دوره پرند



تمرین ها

۱. توجه به اجزای مختلف ارتباط از منظر دונات ارتباطی (زبان بدن، کیفیت صدا و لحن، کلمات)

۲. تمرین شنیدن کامل (با توجه به اجزای شنیدن کامل:
چشم‌ها، گوش‌ها، قلب، مغز و توجه یکپارچه)

۳. تمرین ذهن آگاهی

۴. تمرین وایستا، مکث کن، برو

۵. کشف و بررسی پیام‌های گذشته