

## تمرین جلسه ششم زندگی بر مدار ارزش

- ۱- از الان تا جلسه بعد ببینید کجاها در زندگی بایدها و نبایدهایی دارید و به روش های خاصی چسبیده اید. بعد ببینید آیا می توانید برای یکی از آن ها حداقل یک روش دیگر امتحان کنید. به فکرهایتان در این میان خوب نگاه کنید و تجزیه و تحلیل ها، ارزیابی ها، قضاوت ها و هر گونه فکر را بنویسید.
- ۲- از الان تا جلسه آینده به مواردی که نیاز برآورده نشده ای دارید و آستانه درد را رد کرده اید نگاه کنید و برای رسیدگی به خودتان (خودمراقبتی) قدمی بردارید.
- ۳- لیستی از روش های خودمراقبتی خود تهیه کنید. (حداقل ۲۰ مورد)
- ۴- آماده باشید تا از پویشتان در جلسه سهیم شوید.
- ۵- یک قدم در یکی از حوزه های زندگی تان بردارید تا به ارزشتان در آن حوزه نزدیکتر شوید.