

تمرین جلسه نهم زندگی بر مدار ارزش

۱- از الان تا جلسه بعد با نگاه به موقعیت های مختلف زندگی که پای یک «دیگری» یا «دیگران» وسط است به این نگاه کنید که چگونه می توانید هم زمان ارزش هایتان را زندگی کنید و به نیازهای او هم هوشیار باشید. (یادتان باشد این هوشیاری اگر با قصد و نیت الهام بخشی باشد شاید نتیجه آنگونه که می خواهید نشود. قصد کنید که با حضور و توجه به نیازهای طرف مقابل، ارزش هایتان را با کیفیت زندگی کنید. همین)

۲- با مرور مراحل هفت گانه زندگی کردن ارزش ها، لحظه ای بودن انتخاب را با همه وجود لمس کنید. به انتخاب هایتان نگاه کنید و ببینید چه چیزی را در لحظه انتخاب کردید.