

تمرین جلسه هفتم زندگی بر مدار ارزش

۱- از الان تا هفته بعد حداقل ده جمله از افکاری که درباره خودتان یا دیگران دارید را یادداشت کنید. به جمله‌ها و

ساختارشان و تعریف‌های صفتی و حالتی که از خود دارید نگاه کنید. (من ... هستم/ من الان..... هستم).

با هر تکنیکی که برایتان کارآمد است از آن فکرها جدا شوید، به «خود مشاهده‌گر»تان حضور پیدا کنید و ببینید که

شما فکرتان نیستید، احساساتان نیستید، علایم بدنی و خاطرات و نقش‌هایتان هم نیستید.

۲- با رفتن در جایگاه خود مشاهده‌گر ببینید می‌توانید در رابطه با «دیگران» به جای رفتار افراد به رنج آن‌ها وصل

شوید؟ تجربه خود را یادداشت کنید.

۳- یک قدم برای ایجاد تعادل در یکی از بخش‌های چرخ زندگی خود بردارید.