

تمرین جلسه ی پنجم پرند



تمرین ها

_وایستا، مکث کن، برو و ایجاد تمرین ذهن آگاهی برای خود

_تمرین شنیدن. با توجه به اینکه خاطرات، احساس ها و فکرای خود را هنگام شنیدن افراد، ببینیم و دوباره تلاش کنیم خود اون آدم را بشنویم.

- حداقل برای دو چالش خود با فرزندان نگاه کنید به اینکه چه زمانی نقطه ترمیم هست و به چه شکلی ترمیم میکنید.

_همچنان یافتن پیام گذشته ها و دیدن احساس و نیاز پشت رفتار را به عنوان تمرین ادامه دهید.
سپاس