

تمرین جلسه چهارم 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. (با توجه به تمرین آهنگ پلنگ صورتی که در جلسه انجام دادیم)

- حداقل برای دو چالش خود با فرزندان تمایز تفکیک مشاهده رفتار از درک و تفسیر و قضاوت های ذهن خود را بررسی کنید و بنویسید. یا دستبرگ رفتار را کامل کنید.

-دیدن احساس و نیاز خود و حدس احساس و نیاز در مواجهه های مختلف با کودکان را در این هفته تمرین کنید.

- جدول خودمراقبتی را برای خود تکمیل کنید.