

تمرین جلسه هشتم زندگی بر مدار ارزش

۱- حداقل برای سه موقعیت و سه رابطه جدول اولویت بندی را بکشید و همه پیشامدها و پیامدهای کوتاه مدت و

میان مدت و بلند مدت را بنویسید و ببینید که چه رفتاری را بر اساس اولویت های ارزشی می توانید انتخاب کنید. به

ریسک کردن باز و گشوده باشید و حواستان باشد که همین الان هم در حال ریسک کردن و هزینه دادن هستید.

۲- از الان تا جلسه بعد یک قدم برای تعادل چرخه زندگی خود بردارید.