

تمرین ها

1. با حاضر کردنِ بودنِ همدلانه در خود، و با بهره گیری از همدلی تکنیکی، دیگری را همدلانه دریافت کنید.
2. هر بار که درگیر هیجانات شدید می شوید با خود همدلی کنید.
3. حداقل یکبار از کسی درخواست کنید، طبق نکات گفته شده شما را همدلانه دریافت کند.
4. به نشانه های تحقق همدلی در خودتان و دیگران حساس باشید.