

تمرین ها

۱. در هنگامی که درگیر هیجانات شدید و آمیگدالا های جک می شوید به موارد زیر توجه کنید:

(۱) چه احساس ها، افکار، علائم بدنی و خاطراتی را تجربه می کنید؟

(۲) چه چیز شما را تحریک کرد؟

(۳) چه واکنشی نشان دادید؟

(۴) پیامد رفتارتان چه بود؟

۲. مطالعه یک فصل از کتاب ارتباط بدون خشونت