

تمرین ها

1. هنگامی که کسی شما را همدلانه دریافت میکند، چه عناصری را در آن تجربه میبینید؟

2. حداقل در دو مورد دیگران را همدلانه بشنوید. تجربه خود و نکاتی که در آن وجود داشت را بنویسید.

3. مواردی که دریافت همدلانه از جانب شما یا دیگری اتفاق نمی افتد. جای چه چیز خالی است؟