

تمرین جلسه ی دوم دوره پرnian



تمرین ها

۱- تمرین های جلسه اول را تکرار کنید (چشم انداز ۱۰ ساله ، تمرین شنیدن عمیق، ایستا مکث کن برو و ذهن آگاهی در روتین های روزمره، خودشفقتی)

۲- با مرور گذشته یا بازیابی نوع والدگریتان در زمان حال ببینید انگاره شما از نوجوان از کجا آمده است؟ چه *موسیقی* ای در ذهنتان در رابطه با او نواخته می شود؟ موسیقی مورد علاقه تان را (که دوست داشتید در گذشته پدر و مادرتان در ارتباط با نوجوانی شما بنوازند) را ایجاد کنید.

۳- به خطوط قرمز، نارنجی و سبز که در ارتباط با نوجوانتان تعریف کرده اید، نگاه کنید. آیا امکان تغییر رنگ در این خطوط وجود دارد؟ در کدام موقعیت ها فرصت توافق و گفتگو من با نوجوانم فراهم است؟

- ✓ هر تمرینی که شما انتخاب کرده اید در راستای رشد خود انجام دهید.
- ✓ لیست مراقبت از خود و مهربانی با خود را تکمیل کنید. (۲۰ مورد)
- ✓ پیشنهاد می کنیم از هر ابزاری که لازم است (تنظیم ریمایندر، یادآوری به یکدیگر، یادداشت گذاشتن در محل دید، و...) استفاده کنید تا اطمینان حاصل کنید در تمرین هستید.