

تمرینات جلسه هفتم پرنیان



تمرین

- ۱- دستبرگ **درخت زندگی** را مرور کنید و ببینید هر کدام از بخش های آن در زندگی شما چگونه است.
 - ۲- درباره دستبرگ **شیشه زندگی** تامل کنید و ببینید توپ های گلف (**اولویت های زندگی**) شما و فرزند نوجوانتان چه هستند؟
 - ۳- منابع حمایتی خودتان را در موقعیت های مختلف لیست کنید، در مورد رابطه تان با **حمایت گرفتن** تامل کنید.
 - ۴- هر تمرینی که شما انتخاب کرده اید در راستای رشد خود انجام دهید.
- 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.