

تمرین جلسه اول پرنیان



تمرین ها

۱- تمرین “چشم انداز ده ساله” را در لحظاتی از هفته مرور کنید و از خودتان بپرسید: برای فرزندم نوجوانم یا دانش آموز نوجوانم چه ویژگی هایی آرزو دارم؟ این پاسخ را می توانید بارها و بارها مجسم کنید، تغییر دهید و هر بار روشن تر و شفاف تر مسیر پیش رویتان را ببینید.

۲- تمرین شنیدن عمیق را در فضای گفتگوها انجام دهید، هر روز زمانی را به تمرین شنوایی عمیق اختصاص دهید و رصد کنید که در حین این تمرین چه چیزی را تجربه می کنید.

۳- هر آنچه در ذهنتان نسبت به نوجوانتان وجود دارد را بنویسید. همه آنچه به او تذکر می دهید را هم بنویسید. بعد نگاه کنید کدام جمله ها به «والد مراقب» تعلق دارد و کدام به «والد راهنما»؟ کدام جمله ها از ابتدای کودکی او تغییر نکرده و کدام ها به تدریج تغییر کرده است؟
(می توانید از دستبرگ مغز والد مراقب و راهنما استفاده نمایید)

۴- از هر فرصتی برای تمرین *ذهن آگاهی* استفاده نمایید. شنیدن عمیق، تنفس ذهن آگاهانه یا هر تمرین دیگری که شما رو به اینجا و اکنون بیاورد

۵- از تمرین شفقت به خود غافل نشوید. کمی مهربان تر با خود حرف بزنید، راه دوری نمی رود!

- و هر تمرینی که خودتان در پایان جلسه اول انتخاب کرده اید طی این هفته انجام بدهید