

تمرین جلسه دوم پرنیان



تمرین ها

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

۲- با مرور گذشته یا بازیابی نوع والدگريتان 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؟

۴- هر تمرینی که شما انتخاب کرده اید در راستای رشد خود انجام دهید.

۵- در راستای مراقبت از خود درخت شکرگزاری خود را ترسیم و تکمیل نمایید .

۶- پیشنهاد می کنیم از هر ابزاری که لازم است (تنظیم ریمايندر، یادآوری به یکدیگر، یادداشت گذاشتن در محل دید، و...) استفاده کنید تا اطمینان حاصل کنید در تمرین هستید.