

تمرین جلسه سوم

تمرین اول:

قدم مورد نظر خود برای رسیدگی به یکی از حوزه های زندگی تعریف کنید و برای آن اقدام کنید .

تمرین دوم :

همچنان یک تمرین ذهن آگاهی را جز روتین روزانه قرار دهید. تمرین هایی مانند تنفس ذهن آگاهانه ، قدم زدن ذهن آگاهانه و

تمرین سوم :

در حداقل پنج مورد از موقعیت های مختلف زندگی که احساسات نیرومند ناخوشایند به سراغ شما می آید، ببینید در حال انکار هستید یا تحمل ؟ و سپس با انجام یک تمرین گسترش وجود خودتان را برای آن احساس نیرومند بگشایید.

تمرین چهارم:

به تمرین های هفته گذشته آگاه باشید و در طول هفته به تونل های ارتباطی خود توجه کنید و با استفاده از شفاف کردن ارزش ها ، ببینید آیا راهکار جدیدی برای بیرون اومدن از تونل و زندگی کردن ارزش هایتان وجود دارد ؟