

## تمرین ها

۱. با حاضر کردن بودنی همدلانه در خود، و با بهره گیری از همدلی تکنیکی، دیگری را همدلانه دریافت کنید.
۲. هر بار که درگیر هیجانات شدید می شوید با خود همدلی کنید.
۳. حداقل یکبار از کسی درخواست کنید، طبق نکات گفته شده شما را همدلانه دریافت کند.
۴. به تراقص به عنوان استمرار در همدلی هشیار باشید و در رابطه ی خود آن را بکارگیرید.
۵. به نشانه های تحقق همدلی در خودتان و دیگران حساس باشید.