

تمرین اول:

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

تمرین دوم:

یک تمرین ذهن آگاهی را به صورت روتین و هر روزه در برنامه خود قرار دهید.

تمرین سوم:

کماکان به دنبال رد پای توقع، قانون و روش ها در زندگی و روابط خود بگردید ، اگر جایی این وجه تمایز ها مانع زندگی ارزش مدار می شوند ، مجدد ارزش های خود را در آن حوزه تصریح کنید.

تمرین چهارم:

تا جلسه آینده ببینید کجا تعریفی که از خودتان دارید شما را محدود کرده ؟ و سعی کنید در جایگاه خود مشاهده گر خود و دیگران را ببینید.