

تمرین ها

1. حداقل در دو مورد دیگران را همدلانه بشنوید. تجربه ی خود و نکاتی که در آن وجود داشت را بنویسید.
۲. چنانچه کسی شما را همدلانه دریافت کرد، عناصری که در آن دریافت حضور دارد را بنویسید.
۳. در مواردی که دریافت همدلانه از جانب شما یا دیگری اتفاق نمی افتد، جای چه چیز خالی است؟