

تمرین ها

۱. در یکی از چالش‌هایی که با آن مواجه می‌شوید، ریز ماجرا را از دیدگاه دوربین بزرگ (آنچه روی داده) و دوربین کوچک (فکرهایی که بالا آمده و احساس‌هایی که تجربه می‌کنید) بنویسید.
۲. بسترهایی که در مورد خودتان و دیگران دارید را بیابید و تأثیرش را روی نوع بودن، عملکرد، زندگی و روابطتان بنویسید.
۳. آیا می‌توانید مالکیت بسترهایتان را برعهده بگیرید؟ در آن صورت چه تفاوتی ایجاد می‌شود؟
۴. بسترهای تازه‌ای براساس آنچه برای خودتان و روابطتان می‌خواهید ایجاد کنید و از درون آن بستر تازه با خودتان و دیگران رابطه برقرار کنید و تأثیرش را مشاهده کنید