

### 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:

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

### تمرین چهارم:

تا جلسه آینده حد اقل در سه موقعیت جدوا پیشامد ، پیامد رفتار رسم کنید و بر اساس هزینه ها و دستاورد ها، پاسخ آگاهانه خود به موقعیت ها را مشخص کنید.