

تمرین جلسه هفتم پرنیان



تمرین ها

- ۱- دستبرگ درخت زندگی را مرور کنید و ببینید هر کدام از بخش های آن در زندگی شما چگونه است.
 - ۲- درباره دستبرگ شیشه زندگی تامل کنید و ببینید توپ های گلف (اولویت های زندگی) شما و فرزند نوجوانتان چه هستند؟
 - ۳- منابع حمایتی خودتان را در موقعیت های مختلف لیست کنید، در مورد رابطه تان با حمایت گرفتن تامل کنید.
- . هر تمرینی که شما انتخاب کرده اید در راستای رشد خود انجام دهید.
- . پیشنهاد می کنیم از هر ابزاری که لازم است (تنظیم ریمایندر، یادآوری به یکدیگر، یادداشت گذاشتن در محل دید، و..) استفاده کنید تا اطمینان حاصل کنید در تمرین هستید.