

- حداقل یکی از تونل های ارتباطی که با یکی از نزدیکانتان (مثلا همسر یا فرزند) دارید را مکتوب کنید و بنویسید که از چه راه هایی تاکنون استفاده کرده اید؟
- یک قسمت از چرخه زندگی را انتخاب کنید و در آن یک قدم بردارید.