

تمرین جلسه دوم پرنیان



تمرین ها

تمرینات جلسه دوم

- ۱- تمرین های **جلسه اول** را تکرار کنید (چشم انداز ۱۰ ساله ، تمرین شنیدن عمیق ، ایستا مکث کن برو و ذهن آگاهی در روتین های روزمره، خودشفقتی)
 - ۲- با مرور گذشته یا بازبینی نوع والدگريتان در زمان حال ببینید انگاره شما از نوجوان از کجا آمده است؟ چه **موسیقی ای** در ذهنتان در رابطه با او نواخته می شود؟ موسیقی مورد علاقه تان را (که دوست داشتید در در گذشته پدر و مادران در ارتباط با نوجوانی شما بنوازند) را ایجاد کنید.
 - ۳- به **خطوط قرمز، نارنجی و سبز** که در ارتباط با نوجوانتان تعریف کرده اید، نگاه کنید. آیا امکان تغییر رنگ در این خطوط وجود دارد؟ در کدام موقعیت ها **فرصت توافق و گفتگو** من با نوجوانم فراهم است؟
- هر تمرینی که شما انتخاب کرده اید در راستای رشد خود انجام دهید.
- پیشنهاد می کنیم از هر ابزاری که لازم است (تنظیم ریمايندر، یادآوری به يکديگر، یادداشت گذاشتن در محل دید، و...) استفاده کنید تا اطمینان حاصل کنید در تمرین هستید.