

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:

به دنبال رد پای قانون، روش های منحصر به فرد و توقع در زندگی و روابط خود بگردید، اگر جایی این تمایز ها مانع زندگی ارزش مدار می شوند، مجددا ارزش های خود را در آن حوزه تصریح کنید و برای خود عملکرد جدید تعریف کنید.

تمرین چهارم:

همچنان به گفت و گو های گوینده ذهنی خود حواس بدید ، هر کجا لازم است با گسلش از افکار و تکنیک های آن ، فضای تازه ای برای زندگی کردن ارزش ها ایجاد کنید.