

تمرین جلسه دوم ارزش



تمرین ها

۱- با مشاهده لیست ارزش ها ،ارزش های حوزه های مختلف زندگی خود را بنویسید . در صورت نیاز با بازنگری چند باره لیست تعداد ارزش ها را محدود کنید.

۲- در حداقل سه مورد از موقعیت های روتین زندگی خود ببینید چه ارزش هایی دارید که می تواند شما را از رفتن به تونل بازدارد؟ ببینید برای زندگی کردن ارزش هایتان چه عملکرد های دیگری می توانید در آن موقعیت ها داشته باشید؟

۳- یک قسمت از چرخه زندگی خود را انتخاب کنید و در آن یک قدم بردارید. منظور از قدم حرکتی است مشخص، زمان دار ، قابل اندازه گیری، در دسترس و منطقی.

۴-روزانه حداقل یک تمرین ذهن آگاهی را در برنامه خود قرار دهید.