

«تمرینات جلسه چهارم»

۱. یک قدم برای ایجاد تعادل در چرخه‌ی زندگی بردارید. برای کدام حوزه از زندگی چه قدمی برمیدارید؟ لازم است قدمی که انتخاب میکنید زمان دار، در دسترس، منطقی و شدنی باشد.

۲. حداقل یکبار در روز یک تمرین ذهن آگاهی انجام دهید.

۳. حداقل در سه موقعیت از موقعیت های زندگی که به تونل رفتید یا فهمیدید که به تونل نزدیک می شوید، فکرهايتان را ببینید، بنویسید و از آنها جدا شوید. سپس ارزشتان را ببینید و یک قدم در راستای آن بردارید.

۴. به تمرین های جلسات قبل حضور داشته باشید.