

تمرین جلسه دوم پرند



تمرین ها

میخواستم تمرین هارو یادآوری کنم و دعوتتون کنم که برای انجامشون اقدام کنید:

۱- نوشتن نقاط قوت والدگری تون..

۲- تمرین وایسا مکث کن برو(چک کردن احساس و نیاز خودمان و حدس زدن احساس و نیاز دیگران)

۳- تمرین پیدا کردن پیام های گذشته در دنیای والدگری و سایر نقش هایی که داریم

۴- تمرین گوش دادن عمیق(روزی دو دقیقه حلقه های ارتباطی مان را بشنویم،گویی مهم ترین فرد رو میشنویم،بدون توصیه و نصیحت و قضاوت و پیش فرض ذهنی)