

تمرین جلسه سوم پرند



تمرین ها

سلام عزیزان، شبتون بخیر باشه، خداقوت به همگی

میخواستم تمرین هارو یادآوری کنم و همه مون خودمون رو متعهد کنیم که انجامشون بدیم و اگر مانعی میبینیم برای کنار زدنش قدم برداریم...

تمرین نفس عمیق به روش کوه و تپه و دقت به جزییات دست و خط و خطوط دست

تمرین وایسا مکث کن برو

تمرین پیدا کردن پیام های گذشته

تمرین پیدا کردن پیامهای غیر کلامی

تمرین گوش دادن عمیق به روش نماد زبان جینی

تمرین خوردن ذهن آگاهانه