

تمرین های جلسه چهارم

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:

در حداقل سه موقعیت از موقعیت های زندگی، فکر هایتان را شناسایی کنید و بنویسید ، سپس با استفاده از یکی از راهبرد های گسلش ، از آن ها جدا شوید و سودمندی یا غیر سودمندی آن ها را در رابطه با ارزش هایتان بررسی کنید.