

## تمرین اول:

قدم مورد نظر خود را برای رسیدگی به یکی از حوزه های زندگی تعریف کنید و برای آن قدم بردارید.

## تمرین دوم:

همچنان یک تمرین ذهن آگاهی را به صورت روتین و هر روزه در برنامه خود قرار دهید.

## تمرین سوم:

با مرور رنج هایی که الان در زندگی دارید و نوشتن احساسات ، افکار، خاطرات، امیال و علائم بدنی خود و راه حل هایی که برای واقعیت این رنج زندگی انتخاب کرده اید ، ببینید در مواجهه با این رنج انرژی خود را صرف چه چیزی می کنید ؟ چقدر انرژی تان صرف راه حل ها و چقدر صرف حذف و اجتناب از رنج پاک می شود؟

## تمرین چهارم:

حداقل در دو موقعیت طبیعی زندگی با دیدن و نوشتن موقعیت هایی تونلی ، موقعیت هایی که به خاطر یک توقع وارد تونل می شوید را پیدا کنید و با تصریح مجدد ارزش های خودتان راه جدیدی برای برون رفت از تونل پیدا کنید.