

تمرین جلسه اول
دوره زندگی بر مدار ارزش



تمرین

۱- حداقل یکی از تونل های ارتباطی که با یکی از نزدیکانتان (مثلا همسر یا فرزند) دارید را مکتوب کنید و بنویسید که از چه راه هایی تاکنون استفاده کرده اید؟

۲- یک قسمت از چرخه زندگی را انتخاب کنید و در آن یک قدم بردارید.