

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:

با حضور بر تمایز انتخاب ، دو موقعیت رکود را به موقعیت عملکرد ارزش محور تبدیل کنید.

تمرین چهارم:

حداقل در دو موقعیت طبیعی زندگی با دیدن و نوشتن ارزش های خودتان و حضور بر نیاز طرف مقابل ، عملکرد ارزش محور داشته باشید.