

تمرین‌های جلسه دوم پیوند با اکنون
«برنامه پیوند»



تمرین

۱) تا جلسه آینده باکس‌های زمانی متداول زندگی تان را شناسایی کنید، اثرات و تبعات آنها را ببینید. باکس‌های زمانی جدید با واحدهای زمانی جدید ایجاد کنید و هم زمان اثرات و تبعات آن‌ها را در زندگی تان ببینید.

۲) به خودتان فرصت دهید در حوزه‌های مختلف زندگی و رای بسته‌های زمانی موجودتان زندگی کنید و برایشان قدم بردارید (مثلاً می‌توانید کاری که به نظرتان دو ساعته است را در یک ربع انجام دهید)، زمان ایجاد کنید و در راستای خواسته تان اقدام کنید.

تمرین

۳) در طول هفته موقعیتهایی که میگویید الان وقتش نیست یا جمله‌های متفاوتی که معنایشان اینستکه الان وقتش نیست را شناسایی کنید، از خودتان بپرسید اگر الان نه پس کی؟ اگر من نه پس کی؟

فرصت دهید تا در پیوند با اکنون قدمی برای آنچه که می خواهید بردارید.

۴) به حوزه های مختلف زندگی تان نگاه کنید (حوزه کاری، معنویت، تحصیل، درآمدو...) واقعا در آن حوزه ها چه می خواهید؟ اگر چه چیزی باشد می گوید این حوزه از زندگی ام، غنی است؟! حداقل در دو حوزه، بیرون از کلیشه ی الان که وقتش نیست تمرکز کنید و در راستای خواسته هایتان پیوند با اکنون خلق کنید.

تمرین

(۵) به کارهای عقب افتاده نگاه کنید و ورای کلیشه ها و باورها برایشان اقدام کنید.

(۶) اجازه دهید هر آنچه در پیوند تاکنون تجربه کرده اید، از تمرین ها، از رهایی از کلیشه ها، در زندگی شما روزانه جاری باشد و در قالب یک منظومه منسجم به زندگی تان غنا ببخشد.

اجازه دهید تجربه زندگی با اکنون به زندگی تان غنا ببخشد و مزه زندگی و غنای تازه زندگی را به شما بچشانند.

(۷) تمرین بنیادی (تمرین زنگ اکنون، نیت نوشت صبحگاهی) را ادامه دهید.

(۸) با گروهتان در ارتباط باشید و از ساختار گروه برای قدمهایتان حمایت بگیرید.