

تمرین‌های نشست اول
پیوند با ارتباطات
«برنامه پیوند»



تمرین

تمرین ۱ : لیستی از دیدن قدر و ایجاد فرصت بخشش در ارتباط با افراد زندگیتان تهیه کنید. به خودتان فرصت دهید هر روز یک قدم برای قدر و بخشش در زندگی تان بردارید.

تمرین ۲ : به هر انسانی که می رسید چند لحظه مکث کنید، چند ثانیه در همان مکث ببینید چه کلیشه ها و برچسب هایی نسبت به او دارید و به خودتان اجازه دهید فراتر از کلیشه ها به عرصه وجود آن آدم وصل شوید و ببینید.

تمرین

تمرین ۳: به دو رابطه از رابطه هایتان نگاه کنید، رابطه هایی که در آن رضایت یا عدم رضایت تجربه میکنید، به خودتان فرصت دهید و برای برچسب ها و یک در یک ها، با عرصه ی وجودی آن آدم ها برقرار کنید.

تمرین ۴: به افراد و گروه های اجتماعی نگاه کنید و ببینید با کدامشان قطع هستید، پیوندهای تازه با آنها بزنید، تجربه رهایی از محدودیت و کمبود و زندگی در غنا را تجربه کنید.

تمرین ۵: در طول هفته با گروهتان در ارتباط باشید و از وجود گروهتان برای پیشبرد تمرین ها بهره ببرید.