

# تمرین‌های جلسه دوم پیوند با ارتباطات «برنامه پیوند»



## تمرین

(۱) به افراد و گروه‌های اجتماعی نگاه کنید و ببینید با کدام یک قطع هستید از آنها یک لیست تهیه کنید، با دیدن عرصه در آن فرد یا گروه اجتماعی برای خودتان فرصت تازه فراهم کنید، پیوند تازه بنزید و رهایی از محدودیت و کمبود و زندگی در غنا را تجربه کنید.

(۲) در لحظات زندگی به ارتباطات یا عدم ارتباطتان به دیگران توجه کنید و ببینید چه چیزی باعث گسست شما از آن افراد یا گروه‌ها شده است، به خودتان فرصت پیوند تازه دهید.

## تمرین

۳) به موقعیت های مختلف زندگیتان در حوزه های مختلف نگاه کنید، چه فرصتی برای غنا و رونق در آن حوزه می بینید؟ آیا ممکن است پیوند تازه ای با گروهی جدید از انسان ها بزنید؟ در راستای پیوند تازه اقدام کنید.

۴) به ارتباطات سست، کم رمق و غیررغبت آور خود نگاه کنید، آنجا چه تک پیوندی وجود دارد؟ با تقویت تنوع های پیوند در آن روابط قدرت، رغبت و رضایت را در آن روابط ایجاد کنید.

۵) تمرین قدر و بخشش را ادامه دهید و لیست قدر و بخشش را کامل کنید.