



سلام و درود خدمت دوستان و عزیزان همراه

چکیده جلسه اول:

یادمان هست درباره چی صحبت کردیم؟

* در مورد ماهیت و چیستی برقراری تعادل در زندگی صحبت کردیم و زنده ماندن و زندگی کردن را تعریف کردیم

* و گفتیم چه کسانی زندگی می کنند و چه کسانی زنده مانده می کنند

* و اشاره به برقراری تعادل در زندگی به عنوان شاه کلیدی برای زندگی کردن بجای زنده ماندن کردیم.

اقدامات:

1. به نظر خودتون شما جزء اون دسته از افراد هستین که زندگی می کنند یا زنده مانده؟ چرا اینطوری فکر می کنید؟

2. آیا جزء کسانی هستید که معمولا بهانه تراشی می کنند و نقش قربانی بازی می کنند؟ 5 تا از بهانه های رایج خودتون رو لیست کنید:

3. لیست 3 تایی از نکاتی که در این جلسه براتون جدید بود یا صرفا یادآوری بود تهیه کنید، و ببینید آیا تا حالا اقدام عملی در باره اون انجام دادید یا نه؟ یا چه اقدامی قصد دارید انجام دهید؟