

## Alıştırma Günlüğü - 6. Hafta

**RESMİ ALIŞTIRMA:** Bu hafta en az altı kez **Beden Taraması, Yoga** (Yoga 1 veya Yoga 2) veya **Oturma Meditasyonu** (rehberli veya rehbersiz) yaparak alıştırma yapın. Daha önce olduğu gibi, özel bir şey beklemeyin. Sadece deneyiminizin sizin deneyiminiz olmasına izin verin.

**GAYRİRESMİ ALIŞTIRMA:** Her gün, günün sonunda yatmadan önce, bir iletişim deneyimini hatırlayın ve [İletişim Takvimine kaydedin](#). Bunun özellikle zor bir iletişim olmasına gerek yok, yalnızca konuşmadan belirli bir şeyin çıkmasını istediğinizi hatırlayabildiğiniz bir iletişim (sadece bir gülümseme veya belirli bir tür yanıt istemek bile olabilir).

**NOT:** Bu gayri resmi alıştırımda ilk kez, farkındalığımızı başka bir kişinin dünyasını kapsayacak şekilde genişletiyoruz ve **onların** iletişimden ne beklediklerini ve **onların** gerçekte ne elde ettiklerinin yazılabileceği bir alan (4. sütun) var. Bunu gerçekten yapabilmek için, en azından şimdilik, kendinizi karşı tarafın yerine koymanız gerekiyor. Bunun tam olarak araştırılması elbette onlara bunun hakkında soru sormayı da içerecektir ki, bu önemli bir iletişimde kritik önemde olacaktır. Bir başkasının duygularını-isteklerini-ihtiyaçlarını-algılarını gerçekten anlamak için bir metodoloji içeren çok güçlü bir süreç var, [Siddetsiz İletişim](#), araştırmaya değer ama bu haftaki alıştırmanın kapsamı dışında.

...Tarih... Ağırtırma Yorumları (yoga, beden taraması veya oturmayı dahil edin)

[illegible]