

جلسه کارگاهی تاریخ ۲۸ آذر ۱۴۰۱

- (۱) تعریف، درک و تجربه شما از این سه فضا چیست؟
(الف) فکر ب) احساس و احساس کردن ج) قصد، نیت و عواطف
- (۲) تعریف و تجربه شما از آگاهی یا هوشیاری به افکار و تصورات، احساسات، قصد و نیت چیست؟
- (۳) زمانی که صحبت از افکار و تصورات، احساسات و نیت منفی می کند، دقیقاً به چه اتفاق و فرآیندی در درون خود اشاره دارید؟ در صورت امکان شرح دهید.
- (۴) به چه شکل ها و الگوهایی معمولاً با افکار و احساسات و نیت خود برخورد می کند و چه موضعی در ارتباط با آنها دارید، به طور معمول یا عاداتی؟ (موضعی مثل فرار، انکار، چسپندگی و تقلا برای استمرار، سرکوب، پنهان سازی و بی تفاوتی)
- (۵) معنی تضاد یا آنچه در برنامه اصطلاحاً جنگ نامیده می شود برای شما چیست؟
- (۶) این تضادها چه نتایجی برای شما به بار آورده و می آورد؟
- (۷) آیا شما فکر هستید؟
- (۸) آیا شما احساس هستید؟
- (۹) آیا شما نیت یا عواطف هستید؟
- (۱۰) آیا شما دست، پای، یا بدن خود هستید؟