

جلسه کارگاهی تاریخ ۲۱ دی ۱۴۰۱

- (۱) آیا حقیقتاً متوجه شده‌ام که به شکلی غیرارادی بسیاری از زمان‌ها در طول روز در حال جستجوی مشکل، پیدا کردن دلیل برای بیزاری، نارضایتی، دشمن یا تجربه قربانی، بازسازی غیرارادی خاطرات منفی و ترس و ... هستم؟
- (۲) آیا متوجه شده‌ام که بسیاری از مواقع با بزرگنمایی و تمرکز روی مشکلات و حتی مشکل جلوه دادن یک امر طبیعی به خودم دنبال ایجاد ارتعاش منفی در درونم هستم؟
- (۳) در ارتباط با تک تک مثال‌هایی که نوشتید، بنویسید چرا واقعاً به این فضای منفی رفتم؟
- (۴) چه دریافت و منفعت نفسانی برام داره که اینقدر به این فضاها گرایش دارم؟
- (۵) رفتن به اون حالت منفی چه کمکی حقیقتاً به پیشرفت پروژه بیرونی ام می‌کند؟
- (۶) اگر فوراً، واقعاً آگاه بشوم که این خود من هستم که در حال نیرو دادن با توجه‌ام به فضای منفی هستم، در هر کدام از تجربه‌های بالا، و فوراً متوقف بشوم واقعاً چه چیزی را از دست می‌دهم؟
- (۷) چه فضایی متوقف شدن را در این حد برایم دشوار نمایش می‌دهد؟