

## جلسه کارگاهی تاریخ ۲۶ بهمن ۱۴۰۱

- (۱) با توجه به مثال های زنده ای که در این مدت از افکار و تصورات و احساساتو طبعاً قصد و نیت همراه آنها نوشته اید، بنویسید که معمولاً به صورت خودکار و غیرارادی قصد تجربه چه فزاهایی را می کنید؟
- (۲) چطور توجه شما به خاطر این قصد و نیت از کنترلتان خارج می شود و معمولاً این درخواستها موجب به حرکت در آمدن چه نوع افکار و احساساتی می شوند؟
- (۳) بی قدرتی خود را در ارتباط با موارد مربوط به سوالات بالا چطور مشاهده و تعریف می کنید؟
- (۴) واکنش شما به طور معمول در مقابل این نیت و افکار و احساسات همراه آنها، و این عدم کنترل چیست؟
- (۵) پیام و ابزار قدم یک در ارتباط با این واکنش ها در همه ابعاد برای شما چیست و کارکرد قدم اول چطور به شما کمک می کند که بهترین برخورد را با این واقعیت درونی داشته باشید؟ (پرهیز و چگونگی برخورد با این عادات یا اعتیادهای عمیق درونی)
- (۶) چه وجود اشتراکی با هم دارند؟ یا به عبارتی آیا در عمل پرهیز از این فضاها به نوعی یک شکل برخورد آگاهانه و صحیح با این عادات نیست؟
- (۷) چرا و چطور، موشکافانه تجربه خود در این ارتباط را بررسی و مشاهده کرده و بنویسید؟