

# جلسه کارگاهی تاریخ ۱۰ اسفند ۱۴۰۱

## قدم دوم

- (۱) سلامت و عدم سلامت عقل دقیقاً برای شما به چه معناست و این موضوع چطور به داشتن یا کمبود قدرت مرتبط است؟
- (۲) کمبود قدرت برای شما به چه معناست؟ با بررسی یکی دو مثال بفرمایید که وقتی صحبت از کمبود قدرت می‌شود یعنی دقیقاً چه فضاهایی کم دارید؟
- (۳) بنویسید که در قدم اول چه حالات، افکار، اعمال و نیاتی را کشف کردید که موجب تجربه ضعف یا ناتوانی شما در کسب قدرت می‌شوند؟ در این فضاها در جستجوی چه چیزی بودید؟
- (۴) قدرت برتر در قدم دوم به معنای قدرت برتر از چه چیز یا چه فضاییست دقیقاً؟ کلمه برتر و مافوق چه معنایی برای شما دارد و چه نوع تجربه‌ایی را در تجسم شما می‌آورد؟ (رفتن به ورای محدودیت‌های خود به لحاظ عاطفی و روانی)
- (۵) چه پیش‌نیازها و عواملی برای بالا رفتن قابلیت شما برای کسب قدرت وجود دارد؟
- (۶) الگوهای ارتباط شما با نیروی برتر چه اشکالاتی دارد که امکان برقراری یک رابطه با کیفیت را با خداوند از دست می‌دهید؟ چه نوع افکار و احساساتی معمولاً همراه این ضعف در برقراری ارتباط در شما وجود دارد؟
- (۷) الگوی ناکارآمد ارتباط با چه افرادی مثل احیاناً پدر، مادر، فامیل، رئیس، همکلاسی و ... یا چه نهادهایی در ارتباط با خداوند نیز تکرار شده

در زندگی شما؟ و چطور این الگوها موجب  
ناکارایی این ارتباط برای شما شده و احساس  
ضعف درونیم را تداوم داده یا تشدید کرده،  
به عبارتی قابلیت کسب کمک و نیرو رو از شما  
گرفته است؟