

جلسه کارگاهی تاریخ ۰۳ خرداد ۱۴۰۲

قدم ششم

- (۱) فهرستی از واکنش‌هایی که موجب احساس ضعف و ناتوانی شما می‌شوند تهیه کنید.
 - (۲) در هر مورد با ذکر مثال بنویسید که چطور باعث ضعف شما می‌شوند؟
 - (۳) آیا پرهیز و مراقبت از این فضاها یا غیرارادی را دارید؟ در این صورت بنویسید در افکار، احساسات و اعمال خود چطور و از چه فعل یا حالتی باید پرهیز کنید؟
 - (۴) در هر یک از این عادات نوعی لذت معمولاً نهفته است که ما به صورت غیرارادی قصد آن را می‌کنیم، لطفاً بنویسید در هر مورد که این فضای لذت دقیقاً چیست و آیا حاضرید هر زمان که قصد چنگ زدن به آن در وجودتان نمایان شد آن را شناسایی و رها کنید؟
 - (۵) برای تداوم پرهیزهای خود از چه منابعی می‌توانید کمک بگیرید؟
- " برای کارکرد قدم هفتم بهتر است فهرستی ساده از این ضعف‌ها داشته باشید."