



دوره علم ثروت

(مسئولیت پذیری)

مرحله نهم



گروه آموزشی خودآگاهی خلعتبری

مدرس: امیر خلعتبری

www.amirkhalatbari.com

Instagram: [@khalatbari_amir](https://www.instagram.com/khalatbari_amir)

(مسئولیت پذیری)

1. آیا من به درجه مسئولیت پذیری رسیده ام؟ (با در نظر گرفتن چه رفتارهایی از خودم میتوانم

بگم من امروز مسئولیت پذیر تر شده ام؟)

2. آیا الان قبول دارم مسئول تمام چیزهایی که در زندگی ام تجربه کرده ام چه آگاهانه چه

ناآگاهانه خودم بودم که با توجه هایم خلق و آفرینش کرده ام؟

3. مسئولیت چه چیزهایی را امروز در زندگی ام نمی پذیرم؟

مثل: آدم های منفی و نامناسب

مثل: وضعیت نامناسب مالی

مثل: شرایط نا خوب

مثل: اتفاقات نا مناسب

مثل: شرایط نا مطلوب

مثل: درگیری های کاری، مالی، روابط، بیماری و ...

4. آیا هنوز هم فکر میکنم آنچه در زندگی ام وارد میشود را نیرویی و تصمیم گیرنده ای و شخصی

غیر از خودم هست که مشخص و انتخاب می کند؟

5. اگر امروز دقیق بخواهم بگویم من چه کسی هستم چه می گویم؟

6. آیا هنوز هم دارم با تعریف هایی که در گذشته شده ام خودم را به یاد می آورم؟ اگر آری چرا؟ و چه باید بکنم؟

7. آیا خواسته هایم را امروز توسط بالغ خودم انتخاب میکنم یا عقده هایی هست که کودکم بر حسب تحمل تحقیرها و عقده ها مجبور به انتخابشان شده؟

8. تفاوت بین عقده ها و رویاها چیست؟ (رویا انتخاب آزادانه است بالغانه است)

9. اگر خواسته هایی را که در واقع عقده های دوران کودکی ام هست را به دست بیاورم، چه آثار بدی بر روی حال و احساس و زندگی ام خواهد گذاشت؟ (عقده هایی که به شکل خواسته درآمده مفهومش ماندن من در گذشته است، حتی اگر به آنها برسم احساس خوب در آن مدت را تجربه نمیکنم)

10. انتخاب اولیه با انتخاب ثانویه چه تفاوتی دارد و توسط چه حالات نفسانی من تصمیم گیری میشود؟

11. چرا تا زمانی که مسئولیت انتخابهای اولیه خود را نپذیرم نمیتوانم انتخابهای ثانویه خود را خلق کنم؟

12. خواسته های امروزم (ثانویه) چیست؟ و چرا؟

13. با انتخاب این اهداف و خواسته ها میخواهم به چه چیزهایی برسم؟ و چرا؟

14. اهداف و خواسته هایی که مشخص و اعلام کردم چه لذت هایی برام به همراه می آورند؟

چه فایده هایی برایم دارند؟

چقدر به خوشبخت شدنم کمک می کنند؟

چقدر به معنویات من کمک می کنند؟

چقدر به رشد و بلوغ و آگاهی و تعالی من کمک می کنند؟

چه فایده ای برای دیگران دارند؟

خدا را چگونه خوشحال و موافق و راضی میکنند؟

چه ارزش هایی ایجاد میکنند؟

چقدر به شادتر شدن و خوشحال تر شدنم کمک میکنند؟

15. بعد از رسیدن به این خواسته ها چه تجربیات زیبا، لذت بخش، خوشایند و شیرینی را برایم

ایجاد میکنند؟

16. چه احساس یا احساساتی در حال حاضر بعد از نوشتن خواسته های جدیدم به این اهداف و

خواسته هایم دارم؟

خوشحال هستم؟ نگران هستم؟ مطمئن هستم؟ شک دارم؟ استرس و ترس دارم؟ بی تفاوت هستم؟

هیجان و شور و شوق دارم؟ ناامید هستم؟ جدی شان نگرفتم یا گرفتم؟ ایمان دارم و قلبم آرامه؟

آرامش دارم؟

17. هدف آگاهانه و بالغانه امروز من چیست؟

- کوتاه مدت

- میان مدت

- بلند مدت

18. اهداف ادامه دارم یعنی بعد از رسیدن به هدف بلند مدتم چیست؟ (برای جلوگیری از بین

رفتن شور و شوق زندگی و سرخوردگی)

19. رابطه من در طول روز و زندگی با اهداف و رویاهایم چگونه است؟ آیا جدی می گیرمشون؟ آیا

شوخی هستند؟

تمام چیزهایی که یک روز شوخی بودند امروز جدی هستند: چه کسی هست که جدی بودن و اهمیت داشتن و مهم بودن اهداف و رویاها و خواسته های من در وجودم و زندگیم و دنیا را مشخص می کند؟

20. چگونه می توانم رویاها و اهدافم را واقعی کنم؟ این من هستم که به چیزی اعتبار می دهم یا آن چیز را بی اعتبار می کنم.

21. چگونه و با چه رفتارهایی، انرژی و زمان گذاشتن هایی، توجه و تمرکز هایی و حواس جمع کردن هایی رویاهای خود را در خودم (سیستم آر اس ای مغز) جدی و اولویت و واقعی میکنم؟

22. آیا از نگاه کردن به اهداف و رویاهایم شور، هیجان، انرژی، انگیزه، روحیه و اشتیاق می گیرم؟

23. بهترین راه برای واقعی کردن رویاهایم کدام است؟ آیا امروز در درونم رویاهایم است که واقعی تر به نظر می رسند یا وقایع بیرونی هستند که در تصور من پر رنگ تر هستند؟ (فقط کافی ست به رویاهایمان به چشم واقعیت اصلی نگاه کنیم و واقعیت بیرونی را غیر واقعی ببینیم)

واقعیتی که الان در حال زندگی کردنشان هستم همان شرایطی هست که در گذشته نه چندان دور غیرواقعی به نظر می رسید. امروز آنچه ذهنم در موردش در گذشته می گفت غیرواقعی، همان واقعیتی هست که توش هستم و هرچه غیر از این غیرواقعی شده برام.

24. اکثر کارهام و به فردا موکول میکنم با اینکه می دانم ضروری است اما به تعویق می اندازم.

25. انگیزه هایم قوی نیستند، همیشه منتظرم یکی من را هل بدهد تا حرکت کنم.

26. خیلی از مواقع دقیقاً نمیدانم چی میخوام. گاهی در روزمرگی گیر میکنم و سر در گم هستم.

27. از شروع و انجام کارها صرف نظر میکنم، اکثراً چون می ترسم موفق نشوم. معمولاً تا مطمئن نباشم کاری را عالی به نتیجه می رسانم، اصلاً شروعش نمیکنم و معمولاً بیشتر مواقع چون از عاقبتش مطمئن نیستم دست به کاری نمی زنم به خاطر اینکه: شکست نخورم، سرمایه ام را از دست ندهم، مورد تمسخر قرار نگیرم و کنار گذاشته نشم و پذیرفته نشم.

28. به نظرم چون تخصص خاصی ندارم نمی توانم کار خاصی کنم که با انجامش به نتایج خاصی برسم.

29. به نظرم افراد موفق افراد خاصی هستند و ویژگی های خاصی دارند که من آنگونه نیستم.

30. خیلی عجولم و میخوام سریع به نتیجه برسم، اگر این اتفاق سریع نیفتد زود نا امید میشوم.

31. از معرفی خودم و تعریف کردن از خودم خجالت میکشم و اذیت میشم.

موفق باشید

موفق باشید

www.amirkhalatbari.com