

عزت نفس پیشرفته

1. چرایی حرکت به سمت تغییر فراموش نشود!
2. چرایی حرکت من برای تغییر درد است، چرایی تو چیست؟
3. به یاد داشتن این آمدن برای تغییر می گوید که راه قدیمی نتیجه های قدیمی دارد.
4. از چه چیزهایی رنج میکشم؟ چرا به این کلاس آمده ام؟
5. آیا می توانستم با دانش و روش قبلی ذهنم حلش کنم؟
6. رنج من از نادیده گرفته شدن و نامرئی بودن است؟
7. درد من از نداشتن آرام و قرار و حس و حال و روحیه خوب است؟
8. رنج من از احساس گناه و تقصیر مداوم است؟
9. درد من از احساس تنهایی و بی کسی است؟
10. رنج من از خوب نبودن با خودم و ناتوانی در پذیرش خودم است؟
11. درد من از فقر و نداری و بی پولی و بدبختی است؟
12. رنج من از احساس قربانی شدگی، مظلوم واقع شدگی و بدشانسی است؟
13. درد من از نداشتن رابطه عاشقانه و یا عشق است؟
14. رنج من از احساس پوچی، بی ارزشی، بی لیاقتی، کافی نبودن و ناشایستگی است؟
15. درد من از سردرگمی و گیجی و بلاتکلیفی و بی هدفی و بی انگیزگی است؟
16. رنج من این است که نمی دونم چی میخوام و با هیچی خوشحال نیستم یا خوشحال نمیشم؟

* قبل از هرچیزی باید بدونم دقیقاً از دنیا و خدا و مردم چی میخوام؟ عشق؟ محبت؟ توجه؟ احترام؟ نوازش؟ برکت و نعمت؟ دیده شدن؟ مهربونی؟ حس ارزش؟ صمیمیت؟

دلم میخواد خوب، شگفت انگیز، قابل احترام، دوست داشتنی، جذاب و زیبا و خواستنی دیده بشم؟

* جهان بازتاب نگاهی هست که من به خودم دارم. آنچه امروز و در زندگی ام دریافت میکنم تماماً بازتاب حسی هست که من به خودم دارم.

آیا ریشه دوری و فاصله من از خودم، عدم توانایی در اجرای شرط هاست؟
یا عدم آموزش در دوست داشتن؟ یا جلوگیری از خطراتی که بعد از محبت کردن به خودم اتفاق میفته؟

یا کلاً این شیوه دوست داشتن و عشق دادن به خودمه که یادش گرفتم؟

دیگران هرکاری با من کردن گفتن «چون دوستت داریم»
من یاد گرفتم و درد و رنج را به منزله عشق ورزیدن به خودم دادم.

ریشه یابی:

من چه چیزهایی از خودم را دوست ندارم؟ چرا؟

من چه چیزهایی از خودم را دوست دارم؟ چرا؟

موفق باشید
