

۴. اولین اقدامی که برای دستیابی به این هدف  
می توانید انجام دهید چیست؟



۵. حضور مستمر در جلسات این دوره اولویت چندم شماست؟

۶. چقدر متعهد هستید؟

۷. برای دستیابی به این هدف چقدر به خود زمان می دهید؟

۸. آیا این میزان فرصت و زمان به خود معقول است؟



## ۹. برای دستیابی به این هدف چه میزان هزینه‌ی زمانی در نظر دارید؟

01



۱۰. آیا علاوه بر این هدف، هدف دیگری هم از شرکت  
در این دوره ی افزایش کیفیت زندگی دارید؟



## درك احساس ( همدلی )



ریشه ی بسیاری از مشکلات ما از عدم شناخت **هوش هیجانی** است  
اگر **احساس** را نشناسیم ریشه ی بسیاری از رفتارها را نمی دانیم.

ما همواره در تلاش برای پاسخ به سه سوال در مورد هر پدیده هستیم.

چیستی یا کیستی؟

چرایی؟

چگونگی؟



# چرا پاسخگویی به این سه پرسش، در مورد هر پدیده اهمیت دارد ؟



چون پاسخ به این سه پرسش به ما معرفت می دهد.

معرفت = شناخت

چگونگی = دانایی

چیستی + چرایی = آگاهی

دانایی + آگاهی = شناخت

# چرا می خواهیم به شناخت هر پدیده ای برسیم؟





**احساس چیست؟**  
**هدف از داشتن احساس چیست؟**  
**احساسات خوب هستند یا بد؟**

**احساس چیست؟**

**احساس ← رفتار**

**نیروی محرکه ی رفتار های ما احساسات هستند .  
در پشت هر عملی که از ما سر می زند احساساتی نهفته است.**

**منشأ ایجاد احساس چیست؟**