

قله، دره ی زندگی کجاست ؟

تمرکز بر زندگی خود و کشف ارزش ها از دل اعمال و تعاملات هر روزه.
ارزش ها قابل مشاهده هستند و نیاز است هر کس مشاهده گر
زندگیش شود تا ارزش هایش نمایان شود.

دره

۱ خاطره ای را به خاطر بیاورید که از نوع بودن خودتان ناامید، خشمگین
و یا ناراحت می شوید و فکر می کنید که ای کاش اینگونه نبودید.

۲ در این خاطره چه احساساتی داشتید و چرا؟

۳ در این خاطره چی غایب بود که اگر داشتید یک معجزه اتفاق می افتاد
و آن موقعیت هرگز رخ نمی داد.

۴ دوست داشتید این موقعیت چگونه اتفاق می افتاد که از یک موقعیت
ناامیدکننده / غم انگیز / خشم آور به یک موقعیت افتخار آمیز تبدیل
می شد.

نکته

در احساس زیاد غرق نشوید و تنفس عمیق را انجام دهید.

خیلی از ما انسان ها بدون اینکه آگاه باشیم، در چنین موقعیت هایی
به دنبال ارزش هایمان بوده ایم و به همین دلیل ناراحت یا سرخورده
شده ایم. اغلب موقعیت هایی که منجر به ناراحتی، ناامیدی یا خشمگینی
انسان می شود، احتمالاً نشانه ای از یک یا چند ارزش سرکوب شده هستند.

بعد از انجام تمرین دره، پیشنهاد می کنیم که کاربرگ تصور از
خود ۱ (ارزیابی خود) را انجام دهید.

قله، دره ی زندگی کجاست ؟

قله

۱ در مکانی آرام با حداقل عوامل حواسپرتی بنشینید .

۲ در شرایط راحت جسمی باشید و نکات قبل از تمرین تمرکز را رعایت کنید .

۳ با سرعت خودتان سه الی پنج تنفس عمیق شکمی و ترجیحا با شماره انجام دهید .

۴ یک دقیقه خودتان را در یکی از خاطراتتان (لحظات مهم / تجربیات برجسته) قرار دهید که به نوع بودن خود افتخار می کنید. این لحظات می تواند شامل موفقیت ها، چالش ها یا تصمیمات مهمی باشند که در زندگی تان گرفته اید.

۵ تمام احساسات و بودن در آن خاطره را دوباره زندگی کنید . (شاید اون خاطره احساس غم هم دارد اما شما از نوع بودننتان به خود افتخار می کنید)

۶ حالا از تمرکز خارج شوید و هر کلمه ای که به ذهنتان می رسد را یادداشت کنید
و در پنج یا شش جمله ی کوتاه خاطره ی خود را بنویسید .

چه اتفاقی در حال رخ دادن بود ؟
چه کسانی آنجا بودند ؟
در آن لحظه چه احساساتی داشتید و چرا ؟
در آن لحظه یا تجربه ی خاص چه ارزش هایی برای اهمیت داشت ؟



قله

پیشنهادهات

♦ در گروه های دونفره برای هم تعریف کنید و به همدیگر پیشنهاد ارزش بدهید .

♦ جایی که احساس می گیرید، ارزش را تصدیق می کنید، افتخار می کنید و انرژی می گیرید، ارزش را یادداشت کنید .

♦ ادراک خود را از ارزش (کلمه پیشنهادی) توضیح دهد . (موفقیت برات چه معنی دارد؟)

♦ به کلمات توجه کنید و از طریق پرسشگری باور و یا ارزش را شناسایی کنید .

♦ در صورتیکه خاطره ای از خود به یاد نمی آورید ، می توانید در مورد کسی که الگوی شماست فکر کنید .