



*سلام دوست خوبم

خیلی خوشحالیم که تصمیم گرفتیم این مسیر ۴۰ روزه ی مراقبه و خودشناسی رو با ما همراه بشی .

برای اینکه بتونیم همراهی دقیق تر ، عمیق تر و موثر تری در این سفر درونی داشته باشیم ، یک سری سوال ابتدایی برات آماده کردیم. پاسخ دادن به این سوالات به ما کمک میکنه راهنمایی دقیق تری در طول این مسیر برای شما داشته باشیم و همچنین یه قدم مهم برای خود شماست _ برای شروع آگاهی نسبت به افکار و حالت های درونی خودت . ۷ سوال ابتدایی رو خیلی صمیمی و مختصر برای شماره پشتیبانی در قالب چت بنویسید و ارسال کنید و ۵ سوال بعدی رو مفصل و جامع در یک دفتر شخصی برای خودتون بنویسید و یک جا نگه دارید . قراره ۹۰ روز بعد دوباره برگردید و این موارد رو ثبت و ضبط کنید. اینطوری خودتون از میزان پیشرفتتون آگاه میشید و انگیزه فوق العاده ای برای ادامه این مسیر پیدا میکنید. به ما اعتماد کنید .

با حوصله و در آرامش پاسخ بده و تا ۴۸ ساعت آینده برامون ارسال کن .
با احترام و همراهی کامل در کنارت هستیم .

*تیم رازه کائنات





۱- آیا تا به حال تجربه مراجعه به روانشناس یا تراپیست رو داشتید؟

۲- آیا مشکل سلامتی خاصی دارید؟ اگر بله، آیا داروی خاصی مصرف میکنید؟

۳- در حال حاضر، بزرگ ترین دغدغه ذهنی یا احساسی تو چیه؟

۴- چه چیزی باعث شد تصمیم بگیری مسیر مراقبه و خود شناسی رو شروع کنی؟

۵- تا به حال تجربه ای از مدیتیشن، یوگا یا تمرینات ذهن آگاهی داشتی؟ اگر آره، چطور بود؟

۶- در طول روز چند دقیقه برای خودت، بدون گوشی و بدون حواس پرتی، وقت میزاری؟





۷- انتظار یا هدف اصلی تو از این مسیر ۴۰ روزه چیه ؟
دوست داری در پایان این مسیر به کجا رسیده باشی ؟

۸- کیفیت روابط مهم زندگی چگونه ؟ نگاهی بندها به
روابطی مثل خانواده، شریک عاطفی، دوستان یا همکاران
آیا این روابط حمایتی و آرامش بخش هستن ؟ یا دچار تنش
و فاصله ای ؟ یا دچار تنش و فاصله ای ؟ هر کدام رو میتونی
جداگانه توصیف کنی .

۹- اوضاع مالی ات رو چطور ارزیابی می کنی ؟ قرار نیست
خودمون رو قضاوت کنیم . فقط صادقانه بنویس آیا از نظر
مالی در وضعیت پایداری هستی ؟ حس وفور داری یا کمبود ؟
با پول چه احساسی داری ؟

۱۰- وضعیت جسمی و سلامتی ات در حال حاضر چگونه ؟
آیا از نظر جسمی احساس انرژی و نشاط داری ؟ یا احساس
خستگی، کم خوابی یا تنش بدنی داری ؟ به تغذیه، خواب
و تحرکت چقدر توجه میکنی ؟





۱۱- در طول روز بیشتر چه احساسی تکرار میشه ؟
مثلا ممکنه زیاد احساس خستگی، اضطراب، امید،
شادی یا بی حوصلگی داشته باشی. فقط بررسی کن که
بیشتر روزها چه حس هایی در تو تکرار میشن.

۱۲- آیا احساس رضایت از زندگی داری ؟
چرا؟ چرا نه؟ صادقانه بنویس آیا از کیفیت زندگی ات رضایت
داری؟ چی ها خوبن؟ چی ها رو دلت میخواد تغییر بدی؟
جزئیات برات مهم تر از کلی گویی هستن.



مجموعه مدیتیشن های نور
شماره تماس پشتیبانی جهت ارسال فایل

۰۹۰۵۰۹۵۰۱۱۴

۰۲۱۹۱۰۹۵۱۲۷

www.razekaenat.com