



از ذهنت بیرون بیا؛ زندگی کن!

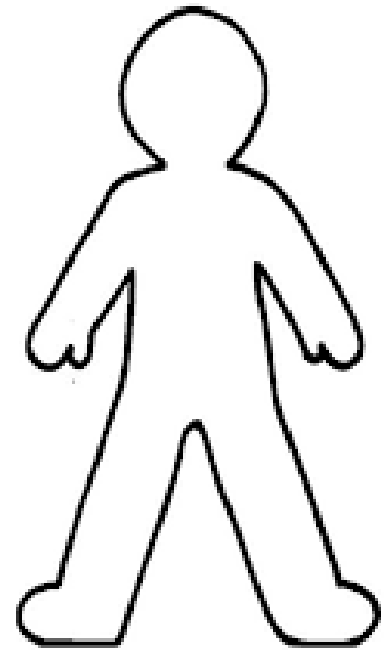
دکتر راضیه ایزدی

معرفی

چی شد این دوره را شرکت کردید؟

ذهن را بیشتر بشناسیم...

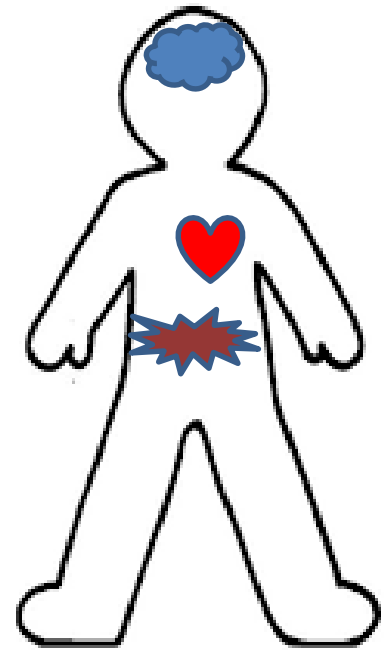
همه پدیده های فکری و روانی یک موجود زنده
که شامل سیستم های انگیزشی، عاطفی، رفتاری،
ادراکی و شناختی می شود.



ذهن را بیشتر بشناسیم...

کارخانه ای که به طور مرتب و بی وقفه رویدادهایی را
تولید می کند:

- افکار و باورها
- هیجانات و احساسات
- امیال
- خاطرات
- حس های بدنی



افکار و باورها

خود، گذشته، آینده، قوانین، قضاوت، دلایل

هیجانات و احساسات

غم، شادی، تنفر، لذت، غرور، خشم، عشق، اضطراب، ترس، امید،
ناامیدی، بی حوصلگی، افتخار، شرم، احساس گناه و...



رابطه شما با ذهنتان چگونه است؟

راهکار اکت...

گشودگی

حضور

اشتیاق





ذهن ← زندگی

از زهدت بیرون بیا؛ زندگی کن!

گام اول...

ذهن آگاهی





یک تمرین...



این هفته:

حضور و نامیدن

نامیدن

موقعیت	افکار	احساسات	خاطرات	حس های بدنی	امیال	رفتار



چه باید کرد؟



یک تمرین...