

## 自我提升课程 (Self Transformation Program - STP)

参与者笔记： 单元：05	题目： 确定优先事项	准则 6： 经常阅读赛经典
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	建立你的人生目标，将它们作为你的框架，以确定你生活中的优先事项。	
目标：	参与者能够： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 确定他们的主要生活目标和价值观。</li> <li>• 根据这些目标评估他们现在的处境。</li> <li>• 确认任何可以进一步培养的技能和方法。</li> <li>• 了解并评估这些目标的实现情况。</li> </ul>	
出席：		缺席：

1.0 祈祷：3遍 OM, 3遍 Gayathri Mantra

2.0 欢迎

3.0 基本条规（5分钟）

4.0 请分享你实行‘经常研读赛经典’的体验。

4.1 请分享你的行动计划？[顺序讲述]

4.2 你是否密切关注自己的行动计划的进展？若有，请与大家分享你的经验。[顺序讲述]

斯瓦米说：

Atma（自性）有三种相关的能力：

- (1) manas（意识心念）
- (2) buddhi（智力，超意识心念）和
- (3) samskara（传承自前世和今世的文化心理习性）。

关于 samskara 斯瓦米说：

第三是 samskara 的力量。其结果不仅体现在这一世，也体现在来世中。Samskara 意为放弃邪恶，培养善良的思想，言语和行为。

理解它的一种方法是看看我们的恐惧感。恐惧与潜意识中积累的压抑感相关，往往与还未解决的问题有关系。当我们有意识地去觉知时，它可以成为影响我们生活的强大动力。

5.0 是否有任何恐惧感激发了你去进行一些积极的正面行动。 [顺序讲述]

请考虑以下领域:

- 身体领域
- 情绪领域
- 社交领域
- 精神领域

为了时间限制,参与者可以选择一个或两个领域进行讨论。其他领域的练习,可以在家里完成。

恐惧	积极行动

**6.0** 通过前面的讨论,以几分钟时间写下你目前拥有的**3**或**4**个最大恐惧感。【顺序讲述】

恐惧	生活目标

**7.0** 根据你的目标进行自我评估。对每个目标进行从**1**到**10**的评分,**1**离目标最远,**10**离目标最近。

**8.0** 你还需要进一步培养什么样的技能和方法。【脑筋激荡】

**9.0** 你如何知道/评估这些目标的实现情况。【脑筋激荡】

领域	利益相关者	措施

**10.0** 请分享你对本课程的见解。【顺序讲述】(10分钟)

**11.0 请与大家分享‘经常阅读赛经典’的行动计划。**

个人行动计划	
小组行动计划	在家里完成问题（9）的表格，并在下一次的课程上与大家分享你在实现人生目标方面所取得的进展。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 你是否觉得现在自己已经拥有明确的生活方向感？</li></ul>

念诵 3 次 OM 来结束今天的课程。

讨论并确定下次集会的

日期：

时间：