

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

导引者手册:	单元: 05
准则: 6	经常研读赛经典
题目:	确定优先事项
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:	参与者将能够: <ul style="list-style-type: none">● 确定他们的主要生活目标和价值观。● 根据这些目标评估他们现在的处境。● 确认任何可以进一步培养的技能和方法。● 了解并评估这些目标的实现情况。

1.0 祈祷: 3遍 OM, 3遍 Gayathri Mantra

2.0 欢迎

指定一位参与者帮忙抄下抄写者写在白板上的答案和评论。这位参与者在抄写时也必须参与回答问题, 所以他/她必须是一个相当有经验的笔记抄写员

3.0 基本条规 (5分钟)

温习第二堂课所讲述的基本条规, 强调一些大家忽视的重点。

备注:

蓝色: 在前一堂课中, 参与者对问题的回答。

红色: 给予导引者的提示、笔记和指导。

青色: 引述的语录名言。

4.0 请分享你实行‘经常研读赛经典’的体验。

在前一个单元中, 我们确认自己的精神身份, 探索如何觉察到自己狭窄的信念, 并利用3种方式来改变自己的行为模式。

我们的小组行动计划是:

1. 在家里, 观察你需要改变的任何情况。你采取了哪种方法? 记录在你的日记中, 分享你的见解。
2. 每次观察:
 - 你以判断的方式行事, 然后把它记录在日记中。
反思: 如果你专注于纠正措施或预防措施, 是否可以避免这种情况的发生。
 - 在生活中曾使用“难hard”或“尝试try”或“忙busy”为借口。把它们记录在你的日记中, 反思并记录你如何解决它们。

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]

在前一课，我们探讨的主题是授权和灵性身份。当我们通过消除疑虑和借口来培养自信时，我们将变得不那么具有判断力，我们最终会变得更加充满爱心。另一个探索的领域是我们的潜意识动机。在斯瓦米关于心灵和冥想的教导中，我们知道前世的生活习性都收藏在潜意识的思维里。

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。

要求抄写员在白板上制作左右两栏，左栏为“恐惧”，右栏为“积极行动”。

恐惧	积极行动
1. 与配偶离婚造成的（情绪）	1. 带孩子到 Bunbury 游玩，与他们度过愉快的时光。
2. 无法治愈的疾病（身体）	2. 注重健康
3. 害怕得癌症（身体）	3. 对吃的食物种类很小心。
4. 死亡（身体）	4. 鼓励父亲和我们一起进入灵修之旅。
5. 背部问题（身体）	5. 练习瑜伽。
6. 我父亲去世（情绪）	6. 开始追求精神修养。
7. 失业（社交，情绪）	7. 帮助我看到我可以做些不同的事情。
8. 能量损失（身体）	8. 接受自然疗法，定期散步，水振动治疗，放弃对药物的依赖。
9. 放弃工作，养育孩子（情绪，精神）	9. 习惯生活中完全不同的焦点。
10. 失去自己的朋友（情绪，社交）	10. 尽你所能。
11. 被认为毫无价值（情感，社交，精神）	11. 开始时，对自己的冥想很苛刻。后来，专注于追求我在寻找的意义。
12. 负面的消极影响（精神，社交，情感）	12. 专注于放下，实践 5 项人类价值。

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]

一些典型回答：

恐惧	生活目标
1. 死得太早	1. 花更多时间与家人在一起。为家庭建立强大的财务基础/储蓄。注意饮食，花时间和金钱在养生和运动上。
2. 后悔、遗憾	2. 列出要在生活中实现的事。每天努力成为一个有爱心的人，做错事就要改过自新。
3. 非学习榜样	3. 每天努力去实践价值观和行为准则。

导引者笔记：

请抄写员在白板上写下左右两栏，左栏为“恐惧”，右栏为“生活目标”。

在分享个人的恐惧时，要每个参与者专注于他们可以采取的长期积极行动来解决这种恐惧感，并把它当作一个人生目标。

例如：当某人害怕身体健康不佳时，定期健身运动或瑜伽练习可以是解除恐惧的良药.....所以这成为他的人生目标之一。对死亡的恐惧，可以引导一个人走上自我探索和其他精神修养的道路，实现自我证悟，从而解除了对身体意识的执着。。等。

告诉参与者他们现在已经了解自己的人生目标

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]

一些典型回答：

- 通过提高专注力和目标来提高我的生活能力
- 真诚地关心他们的福祉和支持他们的愿望来改善我与他人的关系。
- 与家人共度更多有质量的时间，计划和进行更多有意义和充满乐趣的家庭活动，联络感情促进互动。

9.0 你如何知道/评估这些目标的实现情况。 [脑筋激荡]

抄写员绘制如下所示的 3 栏列表，导引者根据参与者的回答完成列表。

一些典型回答：

领域	利益相关者	措施
精神和社区	自己 社区	<ul style="list-style-type: none"> • 经常/持续我的灵性修持。例如：冥想 • 参与社区项目 • 通过抑制欲望而减少对时间，能源，金钱和食物的长期浪费
家庭	• 岳父母	• 质量家庭时间如下：

	<ul style="list-style-type: none"> • 妻子 • 兄弟姐妹和他们的家庭 • 孩子 • 朋友圈 	<ul style="list-style-type: none"> • 共同的家庭活动和分享；包括分担家务，一起郊游、运动，看电影，购物，一起庆祝宗教节日，家庭祈祷等。 • 与大家定期沟通、互相拜访。必要时给予大家庭支持和关怀。 • 与朋友共享快乐时光。
伴侣和个人	<ul style="list-style-type: none"> • 妻子 • 自己 	<ul style="list-style-type: none"> • 健身运动 • 共同的体育活动 • 两人的约会之夜 • 赏识/嘉奖，赠送礼物，庆祝生日、结婚周年纪念日，共渡欢乐时光。
工作	<ul style="list-style-type: none"> • 配偶和我 • 管理人员 • 顾客 	<ul style="list-style-type: none"> • 实现公司的 KPI • 通过对等网络产生重大影响 • 维持良好的客户声誉
孩子的福利	<ul style="list-style-type: none"> • 配偶和我 • 孩子们 	<ul style="list-style-type: none"> • 共享家庭时间 • 分担家务 • 一次性共享，包括庆祝生日，表彰体育和学术成就，支持他们的社交活动圈。
孩子的婚姻	<ul style="list-style-type: none"> • 配偶和我 • 孩子 • 他们的伴侣和家庭 	<ul style="list-style-type: none"> • 共同的家庭历史， • 促进文化传承， • 参与社区活动与宗乡的文化联系

导引者强调，现在你已经建立了一个框架，以审查你的生活目标的进展。确定了这些目标后，现在你可以自行确定你的优先事项。通过建立这些目标，你可以有意识地平衡你的优先事项，以过一个更加充实和有意义的生活。

回到家中，你可以进一步开展这项工作，以确保你没有遗漏任何你希望包含的内容。

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。

一般上，每个人应根据自己的见解来制定自己的行动计划。

我们提供了一项小组行动计划，如果参与者不清楚自己该做什么，那么可以参考本小组行动计划。大家可以在下一堂课分享各自的行动计划心得。

个人行动计划	
小组行动计划	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 你是否觉得现在自己已经拥有明确的生活方向感？

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: