

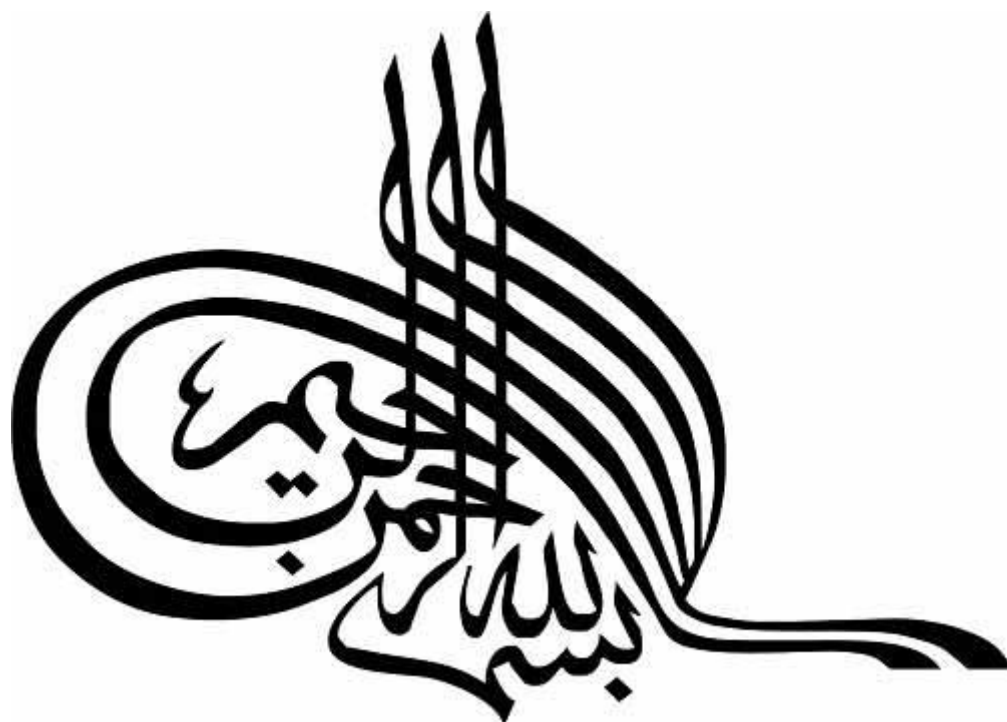


# ProjeCenter

www.ProjeCenter.ir

📷 | @projehcenter

👉 | @projehcenter\_ir



## فهرست مطالب

موضوع

صفحه

---

۲.....	پذیرش
۳.....	اعتیاد
۴.....	جوانان
۵.....	نظرات
۶.....	همدستان
۷.....	اختیار
۸.....	حصارها
۹.....	زیبایی
۱۰.....	صورتحسابها
۱۱.....	بدن
۱۲.....	کسب و کار
۱۳.....	اتومبیل
۱۴.....	تحت مراقبت
۱۵.....	تغییر افکارمان
۱۶.....	کودک ناهنجار
۱۷.....	کودکان
۱۸.....	انتخاب
۱۹.....	روشنی
۲۰.....	ارتباط
۲۱.....	جامعه
۲۲.....	تشابه
۲۳.....	آگاهی

- ۲۴.....اختیار
- ۲۵.....آفرینندگی
- ۲۶.....گناهکاران
- ۲۷.....انتقاد
- ۲۸.....مرگ
- ۲۹.....تصمیم
- ۳۰.....شایستگی
- ۳۱.....هاضمه
- ۳۲.....خلق
- ۳۳.....عمل کردن
- ۳۴.....هدایت الهی
- ۳۵.....رؤیاها
- ۳۶.....سال‌های با شکوه
- ۳۷.....شغل
- ۳۸.....انرژی
- ۳۹.....روشنفکری
- ۴۰.....مکفی برای همه
- ۴۱.....افزایش آگاهی
- ۴۲.....توقعات
- ۴۳.....خانواده
- ۴۴.....ترس
- ۴۵.....گم گشتگی
- ۴۶.....احساسات
- ۴۷.....دارایی
- ۴۸.....ساختن

- ۴۹..... غذا
- ۵۰..... بخشش
- ۵۱..... آزادی در انتخاب
- ۵۲..... بخشیدن و پذیرفتن
- ۵۳..... هدفها
- ۵۴..... خدا
- ۵۵..... گناه
- ۵۶..... دردرس
- ۵۷..... التیام
- ۵۸..... بالاترین خوبی
- ۵۹..... تعطیلات
- ۶۰..... خانه
- ۶۱..... خانه‌داری
- ۶۲..... خلق و خو
- ۶۳..... گرسنگی
- ۶۴..... مصونیت
- ۶۵..... بهبود
- ۶۶..... درآمد
- ۶۷..... شخصیت
- ۶۸..... درسها
- ۶۹..... از دست دادن
- ۷۰..... عشق
- ۷۱..... سودایی والاتر
- ۷۲..... زیرکی
- ۷۳..... اندیشه

- ۷۴..... پول
- ۷۵..... مشکلات مادی
- ۷۶..... سوگواری
- ۷۷..... نگاه تازه
- ۷۸..... اخبار
- ۷۹..... تغذیه
- ۸۰..... سالخوردگی
- ۸۱..... نوارهای قدیمی
- ۸۲..... نظم
- ۸۳..... درد
- ۸۴..... والدین
- ۸۵..... شکیبایی
- ۸۶..... آرامش
- ۸۷..... نظم کامل
- ۸۸..... انسان کامل
- ۸۹..... درمان دنیوی
- ۹۰..... سیاره زمین
- ۹۱..... قدرت
- ۹۲..... تعصب
- ۹۳..... خوشبختی
- ۹۴..... هدف
- ۹۵..... خویشاوندان
- ۹۶..... عادت‌های رها شونده
- ۹۷..... دین
- ۹۸..... خشم

- ۹۹.....مسئولیت
- ۱۰۰.....شایعه
- ۱۰۱.....خویشتن دوستی
- ۱۰۲.....گفتگو با خود
- ۱۰۳.....جنسیت
- ۱۰۴.....پرورش روحانی
- ۱۰۵.....قوانین روحانی
- ۱۰۶.....اندیشه ناخودآگاه
- ۱۰۷.....کامیابی
- ۱۰۸.....حمایت کردن
- ۱۰۹.....گروه‌های پشتیبان
- ۱۱۰.....جراحی
- ۱۱۱.....وحشت
- ۱۱۲.....چگونه می‌توانم دلسوزتر باشم؟
- ۱۱۳.....اندیشه
- ۱۱۴.....زمان
- ۱۱۵.....تحول
- ۱۱۶.....انتقال
- ۱۱۸.....اعتماد
- ۱۱۹.....عشق مطلق
- ۱۲۰.....هوش
- ۱۲۱.....بی‌همتایی
- ۱۲۲.....بی‌حرمتی
- ۱۲۳.....زنان تنها
- ۱۲۴.....کلمات

کار ..... ۱۲۵

ارزش ..... ۱۲۶

خطا ..... ۱۲۷



پذیرش

❖ من، در جهان عشق و پذیرش ساکنم.

## پذیرش

من، به راحتی می‌پذیرم

اگر بخواهم، همان گونه که هستم خود را بپذیرم، پس باید به این راضی باشم که دیگران را نیز، همانطور که هستند بپذیرم. ما همیشه می‌خواهیم که والدینمان را مثل خودمان بپذیریم و تاکنون نیز نتوانسته‌ایم آنها را همانگونه که هستند پذیرا باشیم. پذیرش، به خودمان و به دیگران این توانایی را می‌بخشد که خودمان باشیم. این خودخواهانه است که برای دیگران سنجیده شود. ما می‌توانیم فقط برای خودمان بسنجیم. و حتی از این پس، می‌خواهیم که آنها بیشتر شبیه راهنما باشند تا سنجش. هر چه بیشتر بتوانیم خود پذیری را تمرین کنیم، عادت‌هایی را که نمی‌توانند برای ما مفید باشند، راحت‌تر از بین می‌بریم. و برای ما ساده است که در فضایی عاشقانه پرورش یافته و تغییر کنیم.

❖ من، قدرتم را می‌طلبم و به آن سوی همهٔ محدودیت‌ها می‌روم.

## اعتیاد

من خود را می‌بخشم و آزاد می‌نمایم.

اعتیاد، عادت عمیق داشتن به چیزهایی است که خارج از موجودیت من است. می‌توانم به انواع داروها، الکل، سکس و سیگار اعتیاد داشته باشم؛ به سرزنش کردن، پیش داوری، بیماری، مقروض بودن، حقارت و بدگمانی نیز معتاد باشم. اما از جهتی، می‌توانم به فرا سوی همهٔ این عادت‌ها نیز حرکت کنم. اعتیاد، قدرتم را تا حد یک عادت پلید یا یک ذات مقدس پیش می‌برد. من می‌توانم قدرتم را پس بگیرم. و این، همان لحظهٔ بازپس گرفتن قدرت است! من انتخاب می‌کنم که عادت مثبت خود را، که زندگی اینجا ست برای من، افزایش دهم. من می‌خواهم خودم را ببخشم و شروع به حرکت کنم. من، روحی جاودان دارم که همواره با من است و اکنون اینجاست... با من. من، آرام و رهایم، و زیستی دوباره را به خاطر بیاورم آنگونه که عهدهات کهنهٔ غلط را از خود دور کنم و عاداتی تازه و روشن را تمرین کنم.