

منوباز

دفترچه تمرین ۷ روزه پارامی (نسخه ساده و روزانه)

♦ روز اول – پارامی سخاوت: (Dāna)

تمرین: امروز یک کار خوب برای کسی انجام بده بدون اینکه منتظر تشکر یا جبران باشی.
بنویس:

- چه کاری انجام دادی؟
- چه احساسی داشتی؟
- آیا ذهنات مقاومتی داشت؟ چرا؟

♦ روز دوم – پارامی اخلاق: (Sīla)

تمرین: روی صداقت در گفتار و رفتار تمرکز کن. حتی اگر سخت بود، انتخاب کن راست‌گو باشی.
بنویس:

- کجا تونستی صادق بمونی؟
- چه احساسی نسبت به خودت داشتی؟

♦ روز سوم – پارامی صبوری: (Khanti)

تمرین: وقتی احساس کردی داری کلافه یا عصبانی می‌شی، ۳ نفس عمیق بکش و ۱۰ ثانیه صبر کن.
بنویس:

- چه موقعیتی باعث ناراحتی شد؟
- تونستی صبر کنی؟ چه تاثیری داشت؟

♦ روز چهارم – پارامی تمرکز: (Samādhi)

تمرین: ۵ تا ۱۰ دقیقه مدیتیشن تنفسی انجام بده یا فقط روی لحظه حال تمرکز کن.
بنویس:

- چه چیزی ذهن‌ات رو پرت می‌کرد؟
 - بعد از تمرین چه احساسی داشتی؟
-

♦ روز پنجم – پارامی شفقت: (Karunā)

تمرین: امروز با خودت مهربون باش. اگر اشتباهی کردی، به خودت بگو: «اشکال نداره، دارم یاد می‌گیرم».
بنویس:

- امروز چطور با خودت مهربونی کردی؟
 - چی باعث شد احساس بهتری پیدا کنی؟
-

♦ روز ششم – پارامی تلاش پایدار: (Viriya)

تمرین: کاری که مدت‌ها عقب انداختی رو امروز فقط برای ۱۵ دقیقه انجام بده.
بنویس:

- چه کاری رو شروع کردی؟
 - چه احساسی از شروع اون کار داشتی؟
-

♦ روز هفتم – پارامی آرامش: (Upekkhā)

تمرین: با یک موقعیت ناراحت‌کننده روبرو شو و فقط تماشاگر احساساتت باش—بدون قضاوت، بدون واکنش.
بنویس:

- چی پیش اومد؟

- تونسستی فقط «تماشا کنی» بدون اینکه واکنش نشون بدی؟

☆ پایان هفته:

- کدام تمرین برات سخت‌تر بود؟
- کدام تمرین بیشتر بهت احساس رشد و آرامش داد؟
- دوست داری این تمرین رو ادامه بدی؟ چطور؟