

## تراز رنجش

رنجش به معنای یک حس مداوم یا مکرر خصومت و خشم فرونشاندن است که به دلیل احساس ظلم، لطمه، آزار یا اشتباه به وجود می‌آید. احساس رنجش در واقع یعنی دوباره حس کردن یا دوباره زندگی کردن. (نوعی نشخوار ذهنی)

ستون ۱	خداوندا لطفاً مردم، مؤسسات و اصولی را که من از آن ها رنجش دارم/داشتم را به من نشان بده. آمین
	من رنجش دارم از:

ستون ۲	خداوندا لطفاً به من نشان بده چرا من رنجیده ام. به من کمک کن حقیقت را ببینم. آمین
	دلیل رنجش من:

ستون ۳	خداوندا لطفاً به من نشان بده این رنجش‌ها چه تاثیری بر من گذاشته‌اند. اجازه بده حقیقت وجودم را ببینم. آمین
	کدام یک از غرایز من تهدید شدند؟
	عزت نفس (خود پنداری):
	غرور:
	آرزوهای بلند پروازانه:
	امنیت احساسی:
	روابط خصوصی:
	روابط جنسی/جنسیتی:
امنیت مالی:	

ستون ۴	خداوندا، لطفاً به من کمک کن تا کنار بگذارم بدی‌هایی که دیگران در حق من کردند و فقط سهم خودم را ببینم. سهم خودم در این رنجش را. به من کمک کن حقیقت را ببینم. آمین
	تقصیر من چیست؟
	خودمحوری و خودخواهی:
	غرور و تکبر:
	نادرستی (عدم صداقت):
	ترس و وحشت:

۱- عزت نفس (خود پنداری): طوری که من خودم را می بینم و احساس می کنم

۲- غرور: طوری که دیگران مرا می بینند و احساس می کنند

۳- آرزوهای بلند پروازانه: آنچه من می خواهم (آرزوهای بلند پروازانه)

۴- امنیت احساسی: آنچه که من برای اوکی بودن (آرامش - احساس امنیت) نیاز دارم

۵- روابط خصوصی: باورهای عمیق من که چگونه روابط من باید به نظر برسد. (روابط شخصی ما در همه سطوح

با دیگران مانند فامیل، دوست، همکار، رئیس، هم شاگردی و ...)

۶- روابط جنسی/جنسیتی: باورهای عمیق من در مورد اینکه یک مرد واقعی / زن واقعی چطور باید بنظر برسد.

(غریزه طبیعی برای نزدیکی، محرومیت با یک انسان دیگر)

۷- امنیت مالی: این چگونه بر سرمایه من و توانایی کسب درآمد من تاثیر می گذارد.

۱- خودخواهی و خودمحوری به معنای مقدم دانستن خواسته خود بر خواسته دیگران است. کارهایی که شما

انجام دادید را تشریح می کند (اقدامات و رفتارهای شما)

۲- غرور و تکبر نگرش‌ها و باورهایی را بیان می کند که اعمال و رفتارهای خودخواهانه و خودمحورانه شما را

توجیه می کند

۳- نادرستی و ناصادقی بیانگر یک پندار اشتباه و غلط است که شما در درون آن درگیر باشید. در واقع توهمانی که

شما در درونتان می پروراندید را تشریح می کند. (توهم، دروغی است که شما دلتان می خواهد حقیقت داشته

باشد. به عنوان مثال زمانی که فکر می کردیم زمین صاف است. یا وقت‌هایی که فکر می کنیم که میدانیم دیگران

به چه چیزی فکر می کنند.)