

HeartWork

Inner  
Peace  
Journey  
سفر به آرامش  
درونی

*Values 2*

۱۲ ارزش‌ها

Step 1: explore the first value and stand in the field.

- How does it feel?
- What energies does it give?

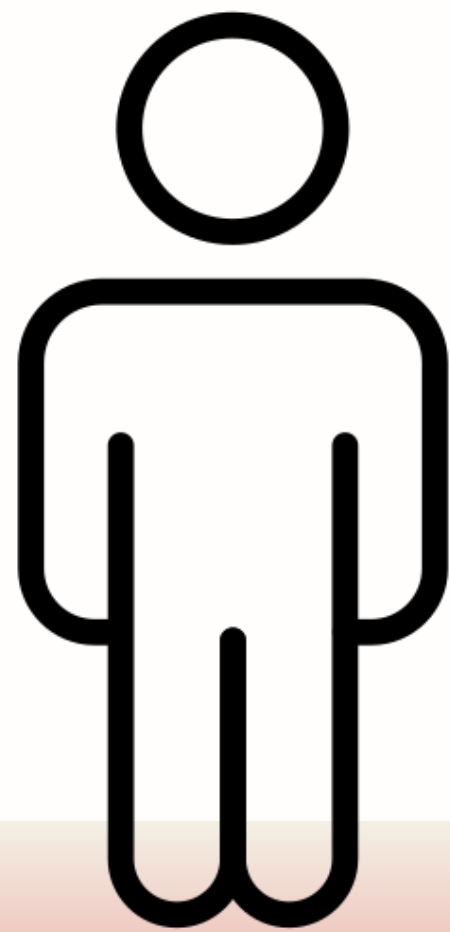
گام ۱: اولین ارزش را بررسی کنید و در میدان

بایستید.

چه احساسی دارد؟

چه انرژی‌هایی به شما

می‌دهد؟



Value A

ترکیب ۱

Step 2: explore the another value and stand in the field.

- How does it feel?
- What energies does it give?

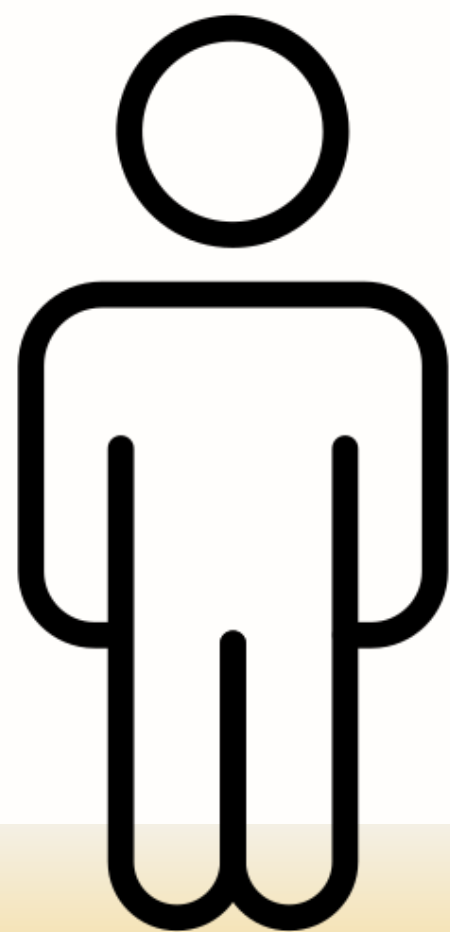
گام ۲: ارزش دیگری را بررسی کنید و در میدان

بایستید.

چه احساسی دارد؟

چه انرژی‌هایی به شما

می‌دهد؟



Value B

ارزش دوم

Step 3: straddle both fields.

- How does the combination of the 2 values feel?
- What becomes possible here?

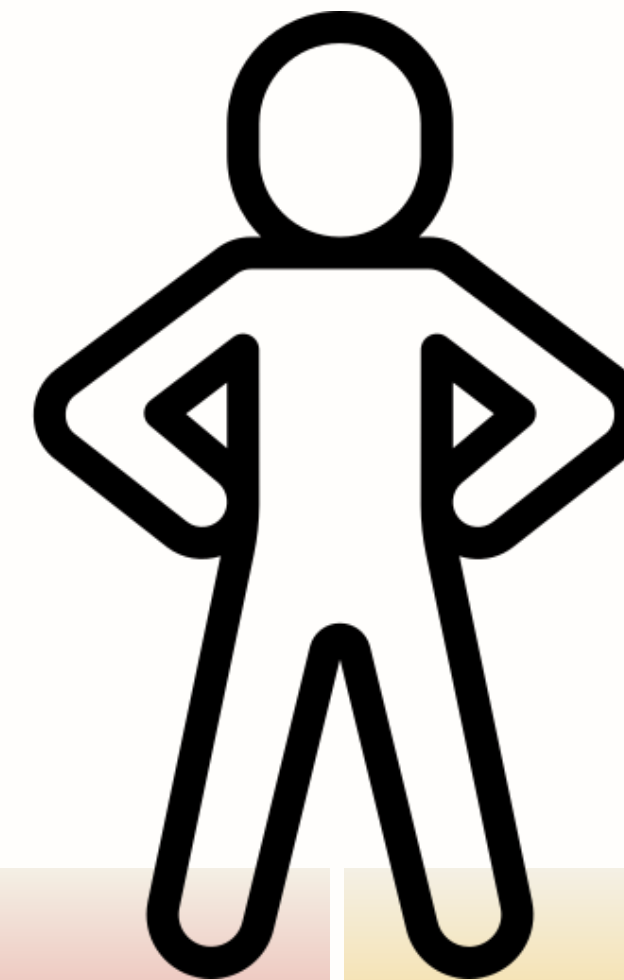
گام ۳: در هر دو میدان بایستید.

ترکیب این دو ارزش چه

احساسی دارد؟

چه امکاناتی در اینجا

ایجاد می‌شود؟



Value A

ترکیب ۱

Value B

ارزش دوم

# Exploring 2 different values combinations with a buddy

- Explore the combination of value A and B
- Your buddy does some deep listening, asks open ended questions like posted in the next slide and share his/her intuition on it to spark more insight.
- Explore the combination of value C and D
- Your buddy does some deep listening, asks open ended questions like posted in the next slide and share his/her intuition on it to spark more insight.
- Now you the same for your buddy

# بررسی ترکیب دو ارزش متفاوت با همکار

بررسی ترکیب ارزش A و B

همکار شما با گوش دادن عمیق همراهی می‌کند، سوالات باز (مانند آنچه در اسلاید بعدی آورده شده است) می‌پرسد و شهود خود را به اشتراک می‌گذارد تا بینش بیشتری ایجاد کند.

بررسی ترکیب ارزش C و D

همکار شما با گوش دادن عمیق همراهی می‌کند، سوالات باز (مانند آنچه در اسلاید بعدی آورده شده است) می‌پرسد و شهود خود را به اشتراک می‌گذارد تا بینش بیشتری ایجاد کند.

اکنون شما همین کار را برای همکار خود انجام دهید.

# Powerful open ended questions to ask

- What do you truly want?
- What about this is important to you?
- What will you do and when will you do it?
- What else?
- What's next?
- Who are you when you are living your dream?
- What will that get you?
- What are the possibilities?
- Put yourself six months into the future. Standing there, what decisions would you make today?
- What are you learning?
- Who are you becoming now?
- What are you proud of?
- What are you discovering?
- What makes you happy?
- What is that like?
- What matters most?
- What's happening now?
- What is the impact?
- What is the cost?
- What is at stake?
- What's the bigger truth?
- Who are you being?
- Who would you have to be?
- What if you could choose?
- What are you not saying?
- What are you tolerating?
- What are you afraid of?
- Where are you hiding?
- What don't you want me to know?
- Is that true?
- What is the lie you are telling yourself?
- How old is that?
- How old are you now?
- What would it look like if it was even better?
- Who would you have to be?
- What's missing (that would make a difference)?
- What's present?
- If not now, when?
- How valuable is \_\_\_?
- What if that was not true?
- Who are you longing to be?
- What are you longing for?
- What are you hungry for?
- What would make it complete?

# سوالات قدرتمند و باز برای پرسیدن

چه کسی باید باشید؟

اگر می‌توانستید انتخاب کنید، چه می‌شد؟

چه چیزی را نمی‌گویید؟

چه چیزی را تحمل می‌کنید؟

از چه چیزی می‌ترسید؟

کجا خود را پنهان می‌کنید؟

چه چیزی را نمی‌خواهید که من بدانم؟

آیا این حقیقت دارد؟

دروغی که به خود می‌گویید چیست؟

این چقدر قدیمی است؟

الان چند ساله هستید؟

اگر حتی بهتر بود، چه شکلی می‌شد؟

چه کسی باید باشید؟

چه چیزی کم است (که تفاوت ایجاد کند)؟

چه چیزی در حال حاضر وجود دارد؟

اگر نه حالا، پس کی؟

چقدر ارزش دارد \_\_\_؟

اگر آن حقیقت نداشت، چه می‌شد؟

چه کسی را آرزو دارید که باشید؟

برای چه چیزی اشتیاق دارید؟

برای چه چیزی گرسنه هستید؟

چه چیزی باعث می‌شود که این کامل شود؟

واقعاً چه می‌خواهید؟

چرا این موضوع برای شما مهم است؟

چه کاری انجام خواهید داد و چه زمانی آن را انجام می‌دهید؟

دیگر چه؟

قدم بعدی چیست؟

وقتی رویای خود را زندگی می‌کنید، چه کسی هستید؟

این چه چیزی برای شما به همراه خواهد داشت؟

چه امکاناتی وجود دارد؟

خود را شش ماه بعد تصور کنید. در آن زمان، چه تصمیم‌هایی را امروز می‌گرفتید؟

چه چیزی در حال یادگیری هستید؟

در حال حاضر در حال تبدیل شدن به چه کسی هستید؟

به چه چیزی افتخار می‌کنید؟

چه چیزی را کشف می‌کنید؟

چه چیزی شما را خوشحال می‌کند؟

این چه حسی دارد؟

چه چیزی بیشترین اهمیت را دارد؟

اکنون چه اتفاقی در حال رخ دادن است؟

تأثیر آن چیست؟

هزینه آن چیست؟

چه چیزی در خطر است؟

حقیقت بزرگتر چیست؟

شما در حال حاضر چه کسی هستید؟

# Scoring your values - on your own

- Do a deep dive into Core Values Exercise Sheet
- Fill it in first without thinking too much, first impulses count
- Then reflect on it: what does this mean for your leadership?

# امتیازدهی به ارزش‌های خود - به صورت فردی

به تمرین بررسی عمیق ارزش‌های اصلی بپردازید.  
ابتدا بدون فکر زیاد، بر اساس اولین واکنش‌های خود آن را  
پر کنید.  
سپس روی آن تأمل کنید: این برای رهبری شما چه معنایی  
دارد؟

# “Standard - how is value honoured? and obstacle to value” - Refers how much this value lives with you at the moment.

- Let's say your value is adventure, and usually you give that a high priority by travelling the world. But lately life has been consisting of mostly work and being at home. So this value doesn't come much into play right now.
- Your honour score between 1 and 10 (1: doesn't live at all, 10: this is my top priority and I live it every day) might be 4 in this case.
- Your standard would be "travelling the world" etc.
- The obstacle to honouring the value of adventure might be "family takes up more time and space in my life"
- The strength of that obstacle can be scored in a range of 1 to 10 (1 not a problem, 10 huge insurmountable obstacle)

# "استاندارد - چگونه این ارزش رعایت می‌شود؟ و مانع آن چیست؟"

## - اشاره دارد به اینکه این ارزش در حال حاضر چقدر در زندگی شما حضور دارد.

فرض کنیم ارزش شما ماجراجویی است و معمولاً با سفر به نقاط مختلف جهان به آن اولویت بالایی می‌دهید. اما اخیراً زندگی شما بیشتر حول خانواده و ماندن در خانه می‌چرخد، بنابراین این ارزش در حال حاضر خیلی در زندگی شما نقش ندارد.

امتیاز رعایت این ارزش بین ۱ تا ۱۰ خواهد بود (۱: اصلاً در زندگی نیست، ۱۰: اولویت اصلی من است و هر روز آن را زندگی می‌کنم). در این مثال، امتیاز رعایت این ارزش ممکن است ۴ باشد.

استاندارد شما می‌تواند "سفر به دنیا" و موارد مشابه باشد.

مانع رعایت ارزش ماجراجویی می‌تواند این باشد که "خانواده زمان و فضای بیشتری از زندگی من را اشغال کرده است."

شدت این مانع را نیز می‌توان بین ۱ تا ۱۰ امتیاز داد (۱: مشکلی نیست، ۱۰: مانعی بزرگ و غیرقابل عبور).

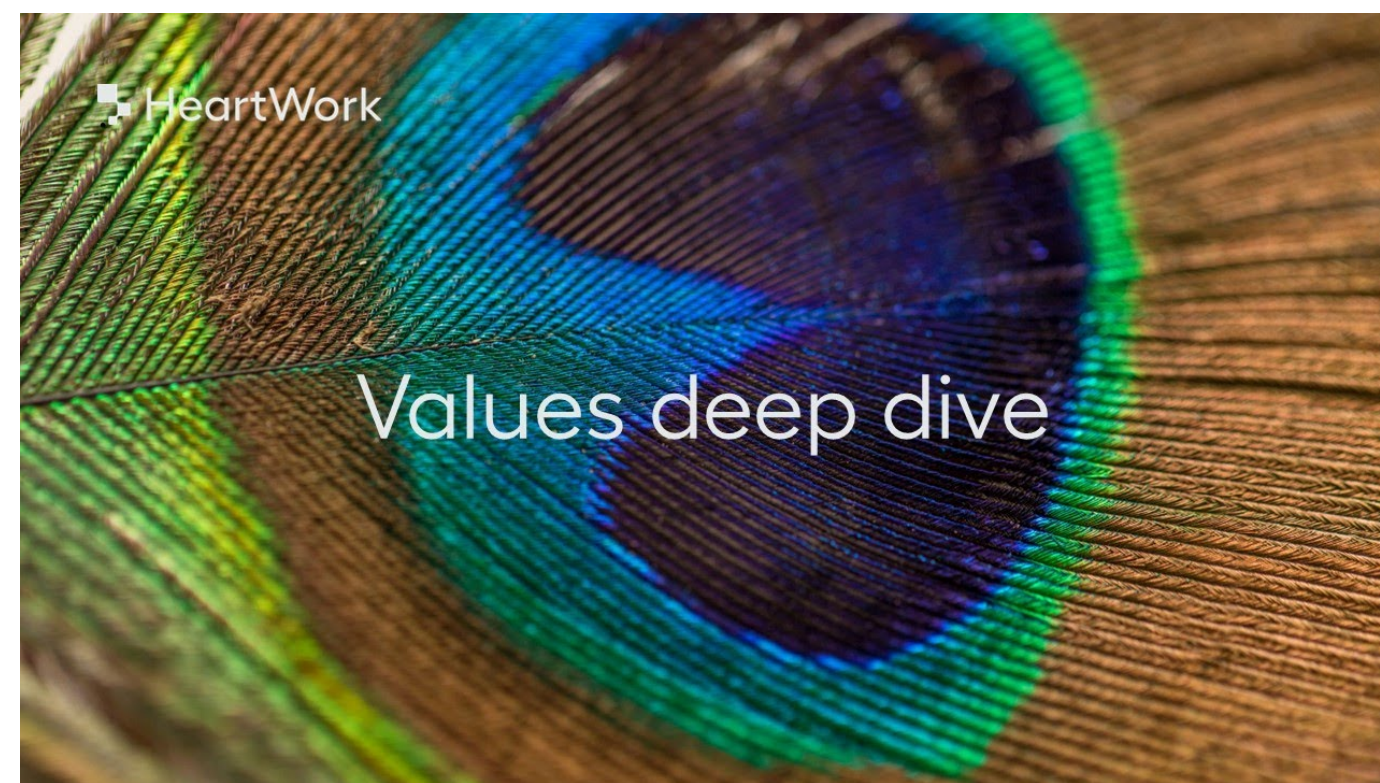
در ابتدا، امتیاز مانع ممکن است بالا به نظر برسد - شاید ۶ - اما وقتی با همیار خود در مورد آن صحبت می‌کنید، ممکن است متوجه شوید که این مانع کمتر از آنچه فکر می‌کردید محدودکننده است - مثلاً ۳ یا ۴.



More help needed with deep dive? Watch the instruction video

نیاز به کمک بیشتر برای بررسی عمیق دارید؟ ویدیوی راهنما را تماشا کنید.

<https://youtube.com/watch?v=xz-Zq89y5-0>



# Meditation - on your own

## مدیتیشن - به صورت فردی

### How to Sit During a Guided Meditation

1. Find a Quiet Space – Just like prayer, meditation benefits from a peaceful, undisturbed place where you can focus. Sit on the floor, a cushion, or a chair—wherever you feel comfortable.
2. Sit with a Straight but Relaxed Posture – Imagine the gentle dignity of sitting in Tashahhud (the sitting position in prayer). Keep your spine upright but not stiff, allowing your body to feel both stable and at ease.
3. Place Your Hands Comfortably – Rest your hands on your knees or lap, just as you might place them in prayer. Let them be soft and open, allowing a sense of calm and receptivity.
4. Lower Your Gaze or Close Your Eyes – In prayer, lowering the gaze helps deepen focus. In meditation, gently close your eyes or soften your gaze to bring attention inward.
5. Breathe and Set an Intention – Like starting a prayer with "Bismillah" (In the name of God), begin your meditation with a deep breath and a simple intention: to be present, to find peace, or to listen to your inner self.

## چگونه هنگام مدیتیشن راهنما شده بنشینیم

1. یک مکان آرام پیدا کنید - درست مانند نماز، مدیتیشن نیز از یک فضای آرام و بدون مزاحمت بهره می‌برد که در آن بتوانید تمرکز کنید. روی زمین، یک کوسن، یا یک صندلی بنشینید - هر جایی که احساس راحتی می‌کنید.
2. با وضعیتی صاف اما راحت بنشینید - وقار نشستن در تشهد (حالت نشستن در نماز) را تصور کنید. ستون فقرات خود را صاف اما نه خشک نگه دارید، به طوری که بدن شما هم پایدار باشد و هم احساس راحتی کند.
3. دستان خود را به راحتی قرار دهید - دستان خود را روی زانوها یا روی پاهای خود بگذارید، همان‌طور که ممکن است در نماز قرار دهید. اجازه دهید دستانتان نرم و باز باشند تا حس آرامش و پذیرش ایجاد شود.
4. نگاه خود را پایین بیندازید یا چشمانتان را ببندید - در نماز، پایین آوردن نگاه به تمرکز عمیق‌تر کمک می‌کند. در مدیتیشن، به آرامی چشمان خود را ببندید یا نگاه خود را نرم کنید تا توجه خود را به درون معطوف کنید.
5. نفس بکشید و نیت خود را مشخص کنید - مانند آغاز نماز با "بسم الله" (به نام خدا)، مدیتیشن خود را با یک نفس عمیق و نیتی ساده آغاز کنید: حضور در لحظه، یافتن آرامش، یا گوش سپردن به ندای درون.

heartwork.earth

## Do at least one meditation

### حداقل یک مدیتیشن انجام دهید

Short (10-minutes) meditation in Farsi / Persian to deepen happiness, gratitude, and peace.

<https://youtu.be/O-hRHn-DDs0?si=MqTn0aU7RKDQH8jw>

مراقبه برای آرامش و خودشفائی - Healing Meditation in Farsi

<https://youtu.be/8kADW0gVH8k?si=U-h82oQfdypme7JZ>

مدیتیشن و ریلکسیشن با یاسمن گلچین کارشناس

Golchin

[https://youtu.be/bs\\_pnoueruY?si=Ota0FVZfQI-0aZA0](https://youtu.be/bs_pnoueruY?si=Ota0FVZfQI-0aZA0)

8+ Hrs Affirmations (w/ Meditation) for Confidence, Positive

Email

nadja.muller@heartwork.earth

Mobile

+31 6 5204 1375

For support get in touch

برای دریافت پشتیبانی با ما در تماس باشید.