



به نام نیروی برتر

ترازنامه شبانه

آیا خشمگین بودم؟ (اگر جواب مثبت است تراز فوری قدم چهار)
آیا خودخواه بوده ام؟
آیا نادرست بوده ام؟
آیا وحشتزده بودم؟
آیا معذرتی بدهکارم؟
آیا مطلب ناگفته ای دارم که باید با شخص دیگری در میان بگذارم؟
آیا باکسی نامهربان بودم؟
آیا به کسی بی محبتی کردم؟
چه کاری را می توانستم بهتر انجام دهم؟
آیا فکرم در بیشتر روز به خودم مشغول بود؟
آیا در فکر کمک به دیگران بودم؟
ایا در فکر خدمت در زندگی بودم؟

اتفاقات روزانه :

*امروز چه اتفاقی افتاد؟
*به چه اشخاصی امروز کمک کردم؟
*چه کارهایی را امروز به نتیجه رساندم؟
*برای چه چیزهایی امروز شکرگزارم؟
*چه اشخاصی امروز نیاز به دعا دارند؟

ما در عین حال باید مراقب باشیم که به ورطه نگرانی، پشیمانی و خاطرات بیمار نیفتیم، زیرا باعث خنثی شدن تأثیر ما در کمک به دیگران خواهد شد. پس از مرور جریانات روز از خدا طلب بخشش می کنیم و در مورد تصحیح اقدامات خود جویای راهنمایی می شویم.(دعا)