



تمرين ملك النفس

#	الحالة	نعم	أحياناً	لا
١	هل تملك نفسك عند الطعام؟			
٢	هل تملك نفسك عن النوم؟			
٣	هل أنت تملك نفسك عن الغضب؟			
٤	هل تملك نفسك عن حب الظهور؟			
٥	هل تملك نفسك عند التسوق؟			
٦	هل تملك نفسك عن التبذير؟			
٧	هل تملك نفسك عند الأنا الزائفة؟			
٨	هل تملك نفسك عن الحاجة إلى الناس؟			
٩	هل تملك نفسك عن ما يلهيك؟			
١٠	هل تملك نفسك عن التعلق بالماديات؟			
١١	هل تملك نفسك عند الشهوة؟			
١٢	هل تملك نفسك عن الحب الغير المتزن، فتعيد عن التعلق؟			
١٣	هل لديك النية في التملك؟ أصول؟ عقارات؟ ذهب؟			
١٤	هل تشعر أن لديك القدرة في صنع المال؟			