

HeartWork

Inner  
Peace

Journey

سفر به آرامش

درونی

*Values*

ارزش‌ها

# Value stringing instructions for 5 values

1. Ask the other to share the peak experience
2. Listen for values (consult value list), try to find 5
3. Start with the first value you have heard and ask the other:
  - “I think I heard the value of [name of value]”
  - “Is that true?”
4. If the other says yes, then ask:
  - “What’s important about value [name of value]?”
5. Listen to the answer, write down in value string (see example to the right) and then ask:
  - “What’s important about what you just shared?”
  - Listen to the answer and write down
  - Then: “and what’s important about that?”
  - Repeat until you feel you have really explored this values
6. Ask these questions about the next value, until you have explored 5 values together.
7. Note: it’s important to listen to the energy. If the other is not energetic about the value, then it probably isn’t. Find another value until you got to 5.
8. Then switch, now it’s the other persons turn to ask you questions and write down the value string.

# دستورالعمل پیوند دادن ارزشها برای ۵ ارزش

1. از طرف مقابل بخواهید که تجربه اوج خود را به اشتراک بگذارد.  
به دنبال ارزشها گوش دهید (به لیست ارزشها مراجعه کنید) و سعی کنید ۵ مورد را پیدا کنید
  2. با اولین ارزشی که شنیدید شروع کنید و از طرف مقابل بپرسید:  
"فکر می‌کنم ارزشی که شنیدم [نام ارزش] است"  
"آیا این درست است؟"  
اگر طرف مقابل تأیید کرد، بپرسید:  
"چه چیزی در مورد ارزش [نام ارزش] برای شما مهم است؟"
  3. به پاسخ گوش دهید، آن را در رشته ارزشها بنویسید (مانند مثال سمت راست) و سپس بپرسید:  
"چه چیزی در مورد آنچه که الان گفتید برای شما مهم است؟"
  4. به پاسخ گوش دهید و آن را یادداشت کنید. سپس بپرسید:  
"و چه چیزی در مورد آن برای شما مهم است؟"
  5. این روند را تکرار کنید تا احساس کنید که این ارزش را به طور عمیق کاوش کرده‌اید
  6. همین سوالات را برای ارزش بعدی بپرسید تا زمانی که ۵ ارزش را به طور کامل بررسی کرده باشید  
نکته:  
به انرژی فرد دقت کنید. اگر او در مورد یک ارزش هیجان ندارد، احتمالاً ارزش واقعی او نیست. ارزش دیگری پیدا کنید تا به ۵ مورد برسید
- سپس جای خود را عوض کنید. اکنون نوبت طرف مقابل است که از شما سوال بپرسد و رشته ارزشهای شما را یادداشت کند.

# Value stringing for 5 values

## پیوند دادن ارزش‌ها برای ۵ ارزش

*Example: Courage/ speaking up to injustice/ speaking up for those whose voices are silenced/ doing what's right even though it's scary*

مثال: شجاعت / صحبت کردن در برابر بی‌عدالتی / دفاع از کسانی که صدایشان خاموش شده است / انجام کار درست حتی اگر ترسناک باشد

Peak experience: speaking on the stage to a lot of people, inspiring them

1. Respect/ no chance in the past/ longing to be treated well

2. Peace/ so much war and conflict/ longing for the absence of conflict

3. Courage/ when I speak in public, I focus on justice, peace/ more confident, because I have an important message

4. Justice/ when I was young, I experienced so much injustice/ second hand human being/ when I studied hard - I was not equal/ When I worked hard - I was not equal

5. Influence/ help people to think critically/ help people to choose better leaders

# Value examples - incomplete list, feel free to add your own

Authenticity	Community	Fun	Love	Responsibility
Achievement	Compassion	Growth	Loyalty	Security
Adventure	Competency	Happiness	Openness	Service
Authority	Contribution	Honesty	Optimism	Simplicity
Autonomy	Curiosity	Humor	Peace	Spirituality
Balance	Courage	Influence	Pleasure	Stability
Beauty	Connection	Harmony	Poise	Success
Boldness	Determination	Justice	Popularity	Status
Challenge	Fairness	Kindness	Recognition	Trustworthiness
Citizenship	Fame	Knowledge	Religion	Wealth
Creativity	Friendships	Leadership	Reputation	Wisdom
		Learning	Respect	

# مثالهایی از ارزش‌ها - لیست ناقص، شما می‌توانید ارزش‌های خود را اضافه کنید

اصالت	جامعه	تفریح	عشق	مسئولیت‌پذیری
دستاورد	دلسوزی	رشد	وفاداری	امنیت
ماجراجویی	شایستگی	شادمانی	گشاده‌رویی	خدمت
اقتدار	مشارکت	صداقت	خوش‌بینی	سادگی
استقلال	کنجکاوی	طنز	آرامش	معنویت
تعادل	شجاعت	تأثیرگذاری	لذت	ثبات
زیبایی	ارتباط	هماهنگی	وقار	موفقیت
جسارت	اراده	عدالت	محبوبیت	جایگاه
چالش	عدالت	مهربانی	قدردانی	قابل اعتماد بودن
شهروندی	شهرت	دانش	دین	ثروت
خلاقیت	دوستی‌ها	رهبری	شهرت	خرد
		یادگیری	احترام	

# 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؟



# Coaching instructions for breakout rooms & buddy work

When you work together, follow these four key coaching principles:

- 1 Listen Deeply – Give your full attention. Be present. Let the other person feel truly heard.
  - 2 Ask Open-Ended Questions – Help your partner explore their thoughts by asking questions that start with What, How, Where... . Make use of the "Powerful Questions to Ask" sheet.
  - 3 Share Your Reflections – Notice what resonates with you and reflect it back (e.g., "I hear a lot of passion in your voice when you talk about this...").
  - 4 No Advice Giving! 🚫 – Tame the advice monster. This is about their insights, not your solutions. Resist the urge to fix—just hold space.
- Take turns coaching each other and enjoy the process! 😊

# دستورالعمل‌های کوچینگ برای اتاق‌های گفت‌وگو و کار با همیار

هنگام کار با هم، از این چهار اصل کلیدی کوچینگ پیروی کنید:

- 1 با دقت گوش دهید – تمام توجه خود را معطوف کنید. در لحظه حضور داشته باشید. بگذارید طرف مقابل احساس کند واقعاً شنیده می‌شود.
  - 2 سؤالات باز بپرسید – به همیارتان کمک کنید تا افکارش را کاوش کند. سؤالاتی بپرسید که با چی، چگونه، کجا... شروع می‌شوند. از برگه "سؤالات قدرتمند برای پرسیدن" استفاده کنید.
  - 3 بازتاب‌های خود را به اشتراک بگذارید – به چیزهایی که در شما طنین‌انداز می‌شود توجه کنید و آن را منعکس کنید (مثلاً: "وقتی در مورد این موضوع صحبت می‌کنی، اشتیاق زیادی در صدایت احساس می‌کنم...").
  - 4 مشاوره ندهید! 🚫 – هیولای نصیحت را مهار کنید! این گفتگو درباره بینش‌های آنها است، نه راه‌های شما. در برابر میل به حل مشکل مقاومت کنید—فقط فضا نگه دارید.
- 😊 به نوبت یکدیگر را کوچ کنید و از این فرآیند لذت ببرید



# Investigate values homework - on your own

In which areas of your life are you honoring/ living your values?  
And which are living your values less?

Rate each value for each area from 1 to 10 (1 being the lowest)

- Love
- Spirituality/ Personal Growth
- Family
- Career
- Friends
- Fun
- Money
- Health

# بررسی تکالیف مربوط به ارزشها - به صورت فردی

در کدام زمینه‌های زندگی خود ارزشهایتان را رعایت و زندگی می‌کنید؟

و در کدام زمینه‌ها کمتر بر اساس ارزشهای خود زندگی می‌کنید؟

به هر ارزش در هر زمینه نمره‌ای از ۱ تا ۱۰ بدهید (۱ کمترین مقدار است)

عشق  
معنویت / رشد شخصی  
خانواده  
حرفه / شغل  
دوستان  
تفریح  
پول  
سلامتی

# 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 "بِسْمِ اللَّهِ" (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



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>



Relaxation with Yasmin - 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 Thinking, Success, Abundance

[https://youtu.be/f1TQ22GJ4w4?si=O\\_VriRJNCTALABCf](https://youtu.be/f1TQ22GJ4w4?si=O_VriRJNCTALABCf)

# Fill in online homework sheet for certification - Extra 30 minutes

- If you wish to receive a certification at the end of this training, please fill in the homework sheet.
- The link to the home work sheet will be shared one day after the session, together with the session recording.
- Both links will be shared in the WhatsApp group.
- Please complete the homework assignment before the next session.

# فرم تکالیف آنلاین را برای دریافت گواهینامه پر کنید - ۳۰ دقیقه اضافی

اگر مایل به دریافت گواهینامه در پایان این دوره آموزشی هستید، لطفاً فرم تکالیف را پر کنید. لینک فرم تکالیف یک روز پس از جلسه، همراه با ضبط جلسه، به اشتراک گذاشته خواهد شد. هر دو لینک در گروه واتساپ ارسال می‌شوند. لطفاً تکالیف را قبل از جلسه بعدی تکمیل کنید.

Email

nadja.muller@heartwork.earth

Mobile

+31 6 5204 1375

For support get in touch

برای دریافت پشتیبانی با ما در  
تماس باشید.

heartwork.earth