

خبرنامه ای اف تی گری کریگ

۱۰ اسفند ۱۳۹۶، ۱ مارس ۲۰۱۸



ای اف تی رسمی

اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده)

نکات - فوت و فن ها - مطالب جدید و بیشتر

توجه: این خبرنامه با اجازه گری کریگ ترجمه شده است. هر ترجمه دیگری از هر یک از مطالب ایشان بدون اجازه و نقض حق مالکیت معنوی نویسنده به حساب می آید. کسانی که ادعاهای فراوان دارند و کتابهای او را بدون اجازه و ناقص منتشر می کنند و می خواهند دوره هایی را که گری کریگ صریحا نهمی کرده است برگزار نمایند بهتر است به فکر آخرت خود باشند.

ترجمه فرهاد فروغمند www.EFT.ir [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)

[کانال خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ](#)

[لینک های محبوب: کتاب درمانگر نادیده | عضویت در دوره اپتیمال ای اف تی | مدرک کامل ای اف تی | راهنمای](#)

[ای اف تی استاندارد طلایی | کاربران رسمی ای اف تی | بازخورد](#)

~~~~~

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر به [وبسایت رسمی مراکز آموزشی گری کریگ](#) مراجعه کنید.

## فهرست

### برای همگان:

- انگیزش امروز
- عضو گروه شوید - شفا دادن دیگران - همه برنده‌اند
- کوین مک‌نیل راجع به فشار خون می‌پرسد
- کاترین ماجرای وحشتناکش را برای درمانگر نادیده شرح می‌دهد
- آیا درمانگر نادیده می‌تواند برای بهبود سیاتیک مفید باشد؟
- کمک بیشتری لازم دارید؟

### برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:

- وینار بعدی ما
- وینار قبلی ما - پرسش از درمانگر نادیده
- جلسات خودپاری کارول - ۵ از ۵

~~~~~

انگیزش امروز: صبح دوم فوریه ۲۰۰۶ که آنیتا مورجانی را در حال اغما به بیمارستان بردند پزشکان گفتند که او فقط چند ساعت زنده می‌ماند. به خاطر بیماری سرطانی که در تقریباً چهار سال گذشته جسمش را نابود ساخته بود نمی‌توانست حرکت کند. آنیتا به بُعد دیگری وارد شد که در آن با وضوح کامل معنی زندگی و هدف

از بودنش در این کره خاکی را درک نمود. به او حق انتخاب دادند که به زندگی بازگردد یا خیر. وقتی که فهمید بهشت "یک وضعیت" است و نه یک مکان بازگشت به زندگی را برگزید.

شفای او قدرت شفابخشی بعد معنوی (درمانگر نادیده) را بازتاب می‌دهد و مشاهده آن برای همگان ضروری است. [لینک فیلم](#).

عضو گروه شوید - شفا دادن دیگران - همه برنده‌اند:

پس از معرفی درمانگر نادیده روشهای متعدد جدید، جالب و قدرتمندی پدید آمدند. مزایای یگانگی، که وقتی تلاشهایتان را بر شفای کس دیگری متمرکز می‌کنید به وجود می‌آیند، از جمله همینها هستند.

البته این برخلاف باورهای جاافتاده ما است. هر چه باشد منطق می‌گوید چرا باید زمانی که خودتان از مسائل ظاهرا متفاوتی رنج می‌برید وقتتان را برای شفا دادن فرد دیگری هدر دهید؟

دوباره بیانید! فیزیک کوانتومی به وضوح نشان می‌دهد که همگی ما در یک سوپ یگانگی عظیم به هم پیوسته‌ایم. همان طور که بارها گفته‌ام این امر نشان می‌دهد که همگی ما مسائل مشابهی داریم و فقط جزئیاتشان فرق دارند.

لذا وقتی به نیابت از دیگری عشقی را به اشتراک می‌گذارید آن عشق را گسترش می‌دهید و برای مسائل موازی خودتان هم قویتر می‌شود. اگر این را در تعداد اعضای گروه ضرب کنید به قابلیت بیشتری برای هر فرد می‌رسید.

تشویقتان می‌کنم که گروههای خودتان را تشکیل دهید و این روش را تمرین نمایید. مزایای بسیاری نصیبتان خواهند شد. به علاقمندان می‌گویم که امکان تشکیل چنین گروههایی [برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی](#) پدید آمده است. بدین ترتیب عشق گروه را با درک پیشرفته‌تر این شاگردان درهم می‌آمیزد.

~~~~~

### کوبین مک‌نیل راجع به فشار خون می‌پرسد:

**پرسش:** گری، فقط می‌خواستم بدانم که نسخه یا مقاله‌ای راجع به فشار خون هست که آن را توصیه کنی. ممنون، کوبین.

**پاسخ:** کوبین، بابت سوالی که کردی متشکرم.

با استفاده ماهرانه از ای‌اف‌تی قطعاً می‌توان فشار خون را بهبود بخشید. مثلاً فشار خون خودم چند سال پیش ۱۶۰/۱۰۰ بود و (بدون دارو) اکنون به طور پیوسته ۱۲۵/۷۰ است. من ۷۷ سال دارم.

ولی نسخه (جملات آماده‌ای که ظاهراً مناسب شرایط تو هستند) فایده ندارند. اینها صرفاً میانبرهای ناشیانه‌ای هستند که برای شخص تو ساخته نشده‌اند (اختصاصی کردن خیلی مهم است). احتمالاً نتیجه‌ای جز آسودگی موقتی به بار نمی‌آورند (اگر بیاورند). توصیه می‌کنم آخرین پیشرفت ما یعنی [درمانگر نادیده](#) را بخوانی.

با احترام، گری

~~~~~

کاترین ماجرای وحشتناکش را برای درمانگر نادیده شرح می‌دهد

کاترین یکی از شاگردان کوشای ما می‌باشد و در دوران کودکی مورد بدرفتاری‌های وحشتناکی قرار گرفته است. ذیلاً راه خلاقانه‌ای را برای عرضه یک واقعه خاص به درمانگر نادیده شرح می‌دهد.

~~~~~

گری، امروز به سراغ خاطره‌ای رفتم که تقریباً یک ماه است در من می‌جوشد و آزارم می‌دهد. بالاخره شجاعت به خرج دادم و با وجود ترس شدیدی که داشتم کار بر روی آن را شروع نمودم. وینارهایی که در مورد مساله‌ام

داشتی اهمیت گفتن با صدای بلند را به من آموخت. همچنین به یاد آوردم که شرح دادن ماجرا برای تو و گابریل روتن (درمانگری که با ای‌اف‌تی بر رویم کار می‌کند) چقدر مهم است. این بود که از طرف کودکی که مورد بدرفتاری واقع شده بود ماجرا را مستقیماً برای درمانگر نادیده شرح دادم.

بر روی پاهایش نشستم و عشق عظیمی را حس کردم. برای لحظه‌ای هم به طور کامل در نور غرق شدم. درون گل رز سفیدی بودیم و آن گل رز هم درون من بود. می‌توانستم بوی خوش آن را استشمام نمایم. لباسی از گلبرگهای رز پوشیده بودم و حس می‌کردم کاملاً پاک و دست نخورده‌ام. آن کودک به شکلی کودکانه سرخوش و مطمئن بود و ترسی نداشت.

همراه با عشق، کاترین

~~~~~

آیا درمانگر نادیده می‌تواند برای بهبود سیاتیک مفید باشد؟

پرسی از جانب جولیا اچ:

گری، کتابت جالب است. با دقت آن را می‌خوانم چون می‌ترسم بخشی از کمک‌هایی را که در اثر تماس با درمانگر نادیده ممکن است نصیبم شود نبینم. با وجود این که قبلاً از جلسات ضبط شده‌ات استفاده کرده‌ام ولی پای چپم هنوز درد می‌کند (شبیه سیاتیک). این بود که دست از آنها کشیدم. خودم درمانگر هستم و مراجعانم می‌گویند از کاری که برایشان می‌کنم نتایج جالبی می‌گیرند. ولی خودم شانسی نداشته‌ام. نظری داری؟

با عشق، جولیا

پاسخ:

جولیا، از سوالی که کردی ممنون.

چیزی وجود ندارد که درمانگر نادیده نتواند بهبود دهد یا به کلی برطرف سازد. از جمله سیاتیک تو. این جمله شاید برای اکثر مردم بیش از حد غلو به نظر آید ولی قدرت شفابخشی درونی (درمانگر نادیده) بسیار فراتر از آن چیزی است که نظام باورهای ما مایل است اجازه دهد. این قدرت تاکنون نهفته بوده است. ولی خوشبختانه در حال یافتن راههایی برای دستیابی به هدایای گوناگون او هستیم.

کتاب رایگانم، [درمانگر نادیده](#)، شروع خوبی می‌تواند باشد. روشهای ساده‌ای را که در آن شرح داده شده‌اند تمرین کن تا اصول اولیه را یاد بگیری. شاید هم به نتایج تاثیرگذاری برسی.

در هر حال باید بدانی که درمانگر نادیده با هیچ یک از باورها یا مسائل پنهان، فراموش یا سرکوب شده‌ات تداخل نمی‌یابد. چون این کار به معنی دخالت در اختیار افکار/ باورهایت می‌باشد و این در واقع برخلاف عشق است.

لذا در مورد تو باید ببینیم که چه وقایع خاص حل نشده‌ای در زندگی داشته‌ای که در سیاتیک نقش دارند. سپس می‌توانیم آنها را از خفا بیرون آوریم و برای درمانگر نادیده "روی میز" بگذاریم تا حلشان کند. ولی انجام این کار مهارتی لازم دارد و این یکی از موارد متعددی است که به [اعضای دوره آموزشی اپتیمال ای‌اف‌تی](#) ارائه می‌گردند.

امیدوارم برایت مفید باشد، گری

~~~~~

### کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. [کتاب رایگان درمانگر نادیده](#) را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای‌اف‌تی بیابید.

۲. عضو [دوره اپتیمال ای‌اف‌تی](#) ما که مخصوص افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه است شوید. خودم درس می‌دهم. کارهای عمیقی انجام می‌دهیم. اعتبار دارد. دنیا را تحت تاثیر قرار دهید.

۳. از طریق برنامه ارائه **مدرك كامل اى اف تى** كه در سطح بالايى برگزار مى كنيم مدرک بگیرید. وارد گروه برتر افراد حرفه‌ای و موثر در شفابخشی شوید.

۴. با یکی از افراد بسیار آموزش دیده و دارای مدرک ما تماس بگیرید. **كاربران رسمى اى اف تى**.

۵. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با **مراکز آموزشى رسمى اى اف تى گرى کریگ** تماس بگیرید.

~~~~~

برای اعضای دوره اپتیمال اى اف تى:

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

جزئیات و قیمت‌های عضویت

وبینار بعدی ما: در روز یکشنبه ۴ مارس ۲۰۱۸ در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب امریکا برگزار می‌شود.

ادامه پرسش و پاسخ‌های مشهور ما. بدین ترتیب شری بیکر و من می‌توانیم سوالهای سنجیده شما از قبیل اگر شود؟، چگونه ...؟، چرا نه ...؟ و غیره را پاسخ دهیم. بازخوردها نشان داده‌اند که این روش بسیار مفید بوده است.

همچنین باز هم روش جدید درخواست از درمانگر نادیده برای هدف گرفتن علل مهم مسائلمان را تمرین می‌-

کنیم (ادامه را بخوانید). برای دریافت لینک و دستورالعملها کافی است به **حساب کاربری خود در دوره اپتیمال**

اى اف تى وارد شوید. در منو روی وبینارهای آینده کلیک نمایید.

~~~~~

**وبینار قبلی ما - درخواست از درمانگر نادیده.** این وبینار خیلی مفید از آب درآمد و شامل "تشبیه پرده

سینما" هم بود. از درمانگر نادیده خواستیم علل مهم (وقایع خاص) مربوط به مساله را به ما نشان دهد. بسیاری

افراد در اولین تلاش خود توانستند به نتایج کیفی دست یابند. تمرین بیشتر برای همگان می تواند مفید باشد و علاوه بر صرفه جویی در زمان موجب افزایش کارایی نیز گردد.

اعضایی را که نتوانستند حضور یابند تشویق می کنیم که فیلم آن را ببینند. کافی است به [حساب کاربری خود در دوره اپتیمال ای اف تی](#) وارد شوید و در منو روی کتابخانه و وبینار ۲۰۱۷ کلیک کنید تا به پرسش و پاسخ - درخواست از درمانگر نادیده برسید.

~~~~~

جلسه خودیاری کارول ۵ از ۵: کارول برای مساله اضطراب شدیدش از ای اف تی ضربه ای استفاده کرده بود ولی به جایی نرسیده بود. به نظرم این فرصت آشکاری برای کسب تجربه با اپتیمال ای اف تی است. به این دلیل می گویم تجربه که این فیلم در زمانی برداشته شده است که تازه کار با اپتیمال ای اف تی را شروع کرده بودم و هنوز نام درمانگر نادیده را برگزیده بودم. به همین علت در این جلسات سراغ "منبع" یا "شعور برتر" می رویم. همان طور که خواهید دید "تجربه" بارزشی بود.

این جلسات خودیاری برای اعضای که می خواهند بر روی مسائل خودشان کار کنند ایده آل هستند. هر چند که شاید مثل کارول مساله اضطراب نداشته باشید ولی وقایع خاصی دارید که موازی با وقایع خاص اویند. به یاد داشته باشید که همگی ما مسائل مشابهی داریم و فقط جزئیات آنها با هم فرق می کنند. با وجود این که شاید نیاز به تمرین داشته باشید ولی خیلی زود یاد می گیرید که خودتان را به جای فردی که در فیلم است بگذارید. بسیاری افراد از این کار به نتایج مستحکمی رسیده اند.

برای دسترسی به جلسات خودیاری کارول باید وارد [حساب کاربری خود در دوره اپتیمال ای اف تی](#) شوید و به کتابخانه < جلسات خودیاری > جلسات کارول بروید.

نکاتی که از جلسه پنجم یادداشت کرده ام:

کارول از نتایجی که در جلسه قبل گرفته بود خیلی راضی بود. سپس برخی از مسائل گذشته را آزمودیم. نتایج آزمایشها خوب بودند و اضطراب کلی‌اش تا حد زیادی کاهش یافت. همچنین بهتر می‌خوابد و خیلی کمتر تلویزیون می‌بیند. انرژی‌اش خیلی بیشتر شده است و دیگر مشکل اشتها ندارد.

در حدود ۱۳:۵۵ بحثی را راجع به شرم و گناه آغاز می‌کنیم. روی یک مساله مالی شخصی هم کار می‌نماییم که در شروع آن شدت شرم و گناه ۹ است. پس از یک دور به ۳ رسید. پس از آزمایش هم شدتش کمتر گشت. سپس خلاصه‌ای از نحوه پیشرفت او در جلسات ارائه می‌گردد.

به شما علاقه دارم، گری

[برای ارسال بازخورد اینجا را کلیک کنید](#)

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است