

خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

۱۸ مرداد ۱۳۹۷، ۹ آگوست ۲۰۱۸



ای اف تی رسمی

اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده)

نکات - فوت و فن ها - مطالب جدید و بیشتر

منابع آموزشی ای اف تی به طور کامل به فارسی ترجمه شده و به رایگان در دسترس شما

قرار گرفته اند. در همه جای دنیا مردم ای اف تی را از همین منابع رایگان

و نه از اساتید(؟؟؟) می آموزند!!!!

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)

www.EFT.ir

لطفا از مدعیان استادی پرسید که چرا علیرغم اطلاع از وجود اینها

هیچ سرنخی به شاگردان خود نمی دهند.

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 ادعای استادی عرفان و معنویت را دارند و کتابهای او را بدون اجازه و ناقص منتشر می کنند و دوره هایی را که گری کریگ صریحا نهی کرده است برگزار می نمایند بهتر است به فکر آخرت خود باشند. گری کریگ از اقدامات این افراد به خوبی مطلع است و به هیچ وجه رضایت ندارد!!!

توجه داشته باشید که هیچ کسی در دنیا استاد اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده) نیست و هیچ کسی اجازه ندارد بر پایه این مفاهیم دوره ای را درس دهد.

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 |](#)

~~~~~

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

~~~~~

در این شماره: (۱) بازتابهایی از باغ آرامش، (۲) کمک بیشتری نیاز دارید؟، (۳) نکاتی برای اعضای دوره

اپتیمال ای اف تی

بازتابهایی از باغ آرامش

(از مطالب دوره اپتیمال ای اف تی)

"پس از آن با وجود این که آشفته شدم ولی جالب این بود که هیچ گونه نفرتی از وی نداشتم."

برای همگان: با وجود این که گزارش جودیت (که در زیر آمده است) برخی از کارهای پیشرفته ما را در دوره

اپتیمال ای اف تی نشان می دهد ولی فکر کردم نتایج حاصل از آن به قدری مفیدند که بهتر است برخی از آنها را

با تمامی مشترکان خبرنامه به اشتراک بگذارم.

یکی از پیشرفتهای اخیرمان تمرین باغ آرامش است که مشتمل بر یک ملاقات ویژه با درمانگر نادیده و با تمرکز

بر حس نفرت می باشد. در یکی از وبینارهایی که به تازگی برگزار کردیم (شماره ۴۹) پرده از آن برداشته و مورد

استقبال واقع شد.

شامل دیدگاههای مهمی درباره نفرت و از جمله این دیدگاه رهایی بخش است که "نفسها کار خودشان را می-

کنند." بازتاب این را در گزارش جودیت خواهید دید. نظرات خودم را نیز در لابلای آن آورده ام.

~~~~~

## گزارش جودیت استیوارت از باغ آرامش

گری عزیز،

اولا باید بگویم که وبینارهای عالی هستند و تمرین باغ آرامش را بسیار دوست می دارم.

پس از آخرین وبینار نتیجه جالبی گرفتم. در حین انجام تمرین باغ آرامش "خوابم برد". کسی چه می داند که

در این حالتی که در آن فرو می رویم چه پیش می آید.

نظر گری کریگ: چند تن گزارش داده‌اند که "خوابشان می‌برد". برخی باور دارند که وارد "یک جایگاه شفابخشی عمیق" شده‌اند و سایرین ظاهراً "خیلی" به آگاهی معنوی واقعی نزدیک گشته‌اند و لذا نفسشان در حالت خواب مداخله کرده است. تجربه اخیر متداول محسوب می‌شود و وقتی درمانگر نادیده کار عمیقی صورت می‌دهد به دست می‌آید. غلبه بر آن با آگاهی حاصل می‌شود و یکی از اهداف ما در اپتیمال ای‌اف‌تی است.

ولی فردای آن روز یک کسی که او را دوست خوبی می‌پنداشتم تلفنی مرا آزرده ساخت. کارش بسیار وحشتناک بود.

پس از آن با وجود این که آشفته شدم ولی جالب این بود که هیچ‌گونه نفرتی از وی نداشتم و این امر تاکنون تغییری نکرده است. هنوز هم می‌توانم صداقت را بشنوم که می‌گفتی نفسها کار خودشان را می‌کنند. این بود که با خودم اندیشیدم "نفسی در حال انجام این کار است. مشکل او احتمالاً هیچ ربطی به من ندارد و لذا چیزی برای بخشایش وجود ندارد."

آنچه که بیشتر جلب توجه می‌کرد این بود که در آن هنگام دوران بسیار پرتنش را می‌گذراندم و خیلی شکننده بودم و با اندک اشاره‌ای اشک از دیدگانم جاری می‌شد. این امر معمولاً باعث می‌شد که از رفتارش بیشتر متنفر گردم ولی در این مورد برایم اهمیتی نداشت.

پس از آن نیز وضعیت دیگری برایم پیش آمد. در گذشته و در موارد مشابه احساس نفرت می‌نمودم ولی این بار چنین نشد. با خودم فکر کردم "نفسها در حال انجام کار خویشند".

هر چند که از آن وضعیت راضی نیستم ولی نسبت به کسانی که موجب آن شدند احساس نفرت نمی‌کنم.

این بدین معنی نیست که تمامی احساسات منفی‌ام ناپدید گشته‌اند. ای کاش این طور بود. ولی در حال حاضر دیگر نفرتی نسبت به سایرین ندارم.

**نظر گری کریگ:** قطعاً همین طور است. همه ما باید کارهای بیشتری انجام دهیم. ولی همین بهبودی از نفرت نیز تو را یک قدم مهم از پلکان معجزات بالا می‌برد.

به علاوه پس از دومین وضعیت دریافتم که در ابتدا تعبیر خودم را از آن وضعیت داشتم و این ممکن است کاملاً نادرست بوده باشد. چقدر پیش می‌آید که به خاطر تعبیری که از وضعیتی داریم دچار خشم، نفرت، گناه یا هر احساس دیگری می‌شویم.

**نظر گری کریگ:** این بینشی عالی است! چنین درکی اغلب از کار با درمانگر نادیده پدید می‌آید.

همچنین دریافتم که عشق به یک حیوان چگونه است. گاهی اوقات که حال خوب است می‌توانم در خیابان راه بروم و به هر حیوانی که می‌بینم ابراز عشق نمایم.

**نظر گری کریگ:** من نیز همین کار را می‌کنم. به ندرت پیش می‌آید که به قدری آرام و ساکت می‌شوم که می‌توانم بدون این که آهوان بدونند یا پرندگان بپرند در میان آنان راه بروم.

شیوه من برای ورود به حالت عشقی که در اپتیمال ای‌اف‌تی به کار می‌آید این است که به تصاویر کتابهای "دوستیهای غیرعادی" و "عشقهای غیرعادی" بنگرم. عکسهای جالب و عجیبی از حیوانات، نظیر روباه و گورکن و همین طور میمون و شیر در آنها وجود دارند. معمولاً وقتی تازه به دنیا آمده‌اند با هم آشنا شده و پس از آن نیز دوست یکدیگر باقی مانده‌اند. نگرستن به عکسها قلبم را می‌گشاید و عشق وافر را حس می‌کنم.

همراه با عشق و علاقه،

جودیت

~~~~~

کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. کتاب رایگان درمانگر نادیده را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای اف تی بیابید.

۲. عضو دوره اپتیمال ای اف تی 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 مدرک کامل ای اف تی که در سطح بالایی برگزار می‌کنیم 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. کاربران رسمی ای اف تی.

۵. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با مراکز آموزشی رسمی ای اف تی گری کریگ تماس بگیرید.

~~~~~

### برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:

(فرستی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

### جزئیات و قیمت‌های عضویت

~~~~~

وبینار بعدی ما: در ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه ۱۲ آگوست خواهد بود. به سوالات شما پاسخ خواهیم داد و موضوعات متعدد و بسیار پیشرفته‌ای را با کریس ای می‌کاویم. مثلاً...

- بهبودی پیوسته او از اضطراب و افسردگی. دوستانش گفته‌اند که او به فردی شاد و متفاوت بدل شده است.

- اثر تدریجی و تجمعی استفاده از اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده) به مرور زمان.

- سوال او: آیا تمامی مسائل جسمانی علل احساسی دارند؟ اگر با اتوبوس تصادف کنم چطور؟

- آیا واقعا باید در حین جلسه اپتیمال ای اف تی "ساکت باشیم"؟
- مزایای استفاده پیوسته (روزانه) از اپتیمال ای اف تی برای مسائل احساسی که قطعا برای نوزدش پیش خواهند آمد. آیا این نوزاد آزاد از هرگونه مساله احساسی بزرگ خواهد شد؟

همچنین به سراغ جودیت (که مقاله اش را خواندید) می رویم و راجع به بهبودیهای کلی که در نتیجه انجام تمرین باغ آرامش (وبینار قبلی) به دست آورده است صحبت می کنیم. برایمان شرح خواهد داد که "نفرت چگونه به عشق تبدیل شد".

برای این که به ما بپیوندید کافی است به [حساب کاربری خود در دوره اپتیمال ای اف تی](#) وارد شوید و در منو بر روی وینارهای آینده کلیک کنید. لینک وینار را آنجا خواهید یافت.

به شما علاقه دارم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است