

اپتیمال ای اف تی

(فروردین ۱۳۹۸)

نوشتۀ کریگ

ترجمۀ فرهاد فروغمند

قسمت نهم

www.emofree.com

www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://twitter.com/GaryCraig)

[@FarhadForughmand](https://twitter.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اینجانب (فرهاد فروغمند) اجازه ترجمه کلیه آثار گری کریگ (مخترع روش ای اف تی) را گرفته و منابع آموزشی آن را به طور کامل به فارسی برگردانده و به رایگان در اختیار مردم گذاشته‌ام. هیچ کس دیگری اجازه ترجمه حتی یک کلمه از هیچ یک از آثار ایشان (کتابها، مقالات، فیلمها و غیره) را ندارد. به کسانی که آثار ایشان را بدون اجازه و ناقص به مردم بی‌خبر می‌فروشند و دوره‌هایی را که ایشان صریحا نهی کرده‌اند

برگزار می‌نمایند توصیه می‌کنم به فکر آخرت خود باشند. گری کریگ از اقدامات این افراد به خوبی مطلع و بسیار ناراضی است.

لطفا توجه داشته باشید که برای منابع آموزشی ای‌اف‌تی نباید حتی یک

ریال پردازید.

گری کریگ (مخترع ای‌اف‌تی) به صراحت تاکید می‌کند که بسیاری از منابعی که دیگران برای این روش تهیه کرده‌اند تحریف شده‌اند. لذا به همگان توصیه می‌کند که فقط از آثار خودش برای یادگیری استفاده نمایند. متأسفانه مدعیان دروغین استادی در کشور ما هر از چند گاهی یکی از همان تحریف کنندگان را به عنوان استاد برتر به مردم بی‌خبر معرفی و خودشان را سردمدار شیوه آموزشی او در ایران قلمداد می‌نمایند. این کار قطعاً خطا و بعضاً برای سلامت روان شما خطرناک است. مراقب باشید.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

درس ۴: قدرت تمرین

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

هرچند که اپتیمال ای اف تی پالایش های متعددی دارد ولی می توانید آنچه را که تاکنون در دروس پیشین آموخته اید تمرین کنید و به شکلی پیوسته موفقیت های خود را به سطح متخصصان برسانید.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



هدف نهایی ما عشق است

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بدین ترتیب بیشتر با درمانگر نادیده تماس پیدا و در راه های شفابخشی با او ارتباط برقرار خواهید کرد. همچنین تجربه بیشتری از طرق مکارانه نگهبان دروازه نصیب تان خواهد شد و مقاومت او را در برابر قدرت منحصر به فرد اپتیمال ای اف تی در شفابخشی بهتر خواهید فهمید. در نتیجه به مرور شخصیت برجسته تری خواهید یافت و دنیا را با چشمانی که هر روز بخشنده تر می شوند خواهید دید. حضور شما برای دیگران خوشایندتر می شود و شفا از وجودتان آسان تر جریان می یابد. تمامی اینها از قدرت تمرین این اصول ناشی می گردند.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

پالایش‌ها و مطالب دیگری که در پی این دروس می‌آیند به ارزش اینها می‌افزایند و ... شاید برای تان موجب صرفه‌جویی بسیار در زمان شوند. بسیاری از این روش‌ها از مطالب استاندارد طلایی ای‌اف‌تی گرفته شده‌اند و راه را برای تان روشن می‌کنند تا در این سفر مهم کمتر بلغزید. شامل مفاهیم، تمرینات و تفکرات خارج از چهارچوبی هستند که از آنها برای تسریع پیشرفتم بهره گرفته‌ام و قاعدتاً موجب خلاقیت بیشتر شما در این تلاش می‌شوند.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

لطفاً در تمامی مسائل درمانی با پزشک مشورت کنید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

نکاتی راجع به مراقبه یا "ساکت شدن"

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اغلب ما وقتی می‌خواهیم ساکت یا در حالتی از عشق وارد شویم با گفتگوهای ذهنی خود برخورد می‌نماییم. این تداخل می‌تواند از بازدهی اپتیمال ای‌اف‌تی بکاهد یا آن را به کلی بی‌نتیجه کند. ولی این امر، با تمرین و رعایت چند نکته، بسیار بهبود می‌یابد و می‌تواند درهای مزایا را به روی ما گشاده‌تر سازد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

برخی از کسانی که مراقبه می‌کنند چشمان خود را می‌بندند و برای ساکت کردن گفتگوهای درونی بر تنفس خود تمرکز می‌نمایند. عده‌ای بر ضربان قلب خود تمرکز می‌کنند و دیگران به آرامی از ۱۰ تا ۱ می‌شمرند. تمرین هر یک از این روش‌ها می‌تواند شما را در رسیدن به حالت عشق‌ورزی یاری دهد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

روش دیگر شامل ضربات ای‌اف‌تی و برای کسانی که مراقبه می‌کنند کمتر شناخته شده است. همان طور که در فیلمی که به همین منظور ساخته شده است خواهید دید می‌تواند بسیار موثر و برتر از سایر روش‌ها باشد. شاید در ابتدا بخواهید تمامی روش‌های فوق را در هم بیامیزید. ولی هرگاه بر هنر ساکت شدن چیره شوید کمتر به این ابزارها نیاز خواهید داشت و به مزایای اپتیمال ای‌اف‌تی بیشتر دسترسی خواهید یافت.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

[فیلم ۲۵ – استفاده از ضربات برای بهبود مراقبه](#)

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

چه به تازگی با ای اف تی آشنا شده باشید و چه مدت‌ها است که آن را می‌شناسید می‌توانید از دستورالعمل-
هایی که در این فیلم در مورد ضربه زدن به حضار می‌دهم پیروی کنید. شاید بخواهید تا وقتی که انجام
فرایند برای‌تان راحت نشده است قبل از هر بار استفاده از اپتیمال ای اف تی این فیلم را ببینید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

برای کسب اطلاع بیشتر از نحوه ضربه زدن می‌توانید به کتاب راهنمای استاندارد طلایی ای اف تی مراجعه
کنید.

لطفاً در تمامی مسائل درمانی با پزشکان مشورت کنید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فصل پنجم

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

پالایش‌ها

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ابزارهایی که در ادامه می‌آیند موجب صرفه‌جویی در وقت و تعمیق جلسات اپتیمال ای‌اف‌تی می‌شوند. اکثر آنها را عیناً از مطالب استاندارد طلایی ای‌اف‌تی گرفته‌ایم و به شما در مشخص کردن جزئیات موارد چالش-برانگیز یاری خواهند داد. بدین ترتیب نگهبان دروازه کمتر خواهد توانست آنها را از درمانگر نادیده پنهان کند.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

یافتن جنبه‌ها

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

با این کار به عمق مساله می‌روید و به نتایج بهتری می‌رسید

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

جنبه‌ها بخش‌های کوچک‌تر مساله‌ای احساسی هستند. مثل تکه‌های پازل می‌مانند و تا وقتی که راه پیدا کردن آنها را ندانیم ممکن است "در پشت صحنه" بمانند. درمانگر نادیده، علی‌رغم ماهیت پنهانی‌شان، اغلب آنها را به شیوه معمول خودش برطرف می‌سازد.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



جنبه‌ها تکه‌های پنهان مساله هستند

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ولی به یاد داشته باشید که او با میزان آمادگی هم بیمار و هم فرد درمانگر (که تحت تاثیر نگهبان دروازه اند) محدود می‌شود. لذا شاید لازم باشد در پیدا کردن جنبه‌ها او را یاری دهیم. هدف از این بخش از کتاب نیز همین است.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

با پیدا کردن جنبه‌ها از وجودشان آگاه می‌شویم و چون نیت آسودگی هم داریم "ضریب آمادگی" بیشتری می‌یابیم و بهتر می‌توانیم به درمانگر نادیده اجازه دهیم کارش را بکند.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

پس تا وقتی که همه تکه‌ها، یا همان جنبه‌ها، برطرف نشده‌اند ممکن است در مساله کلی که دارید شدتی را حس کنید و شاید هم به نظر آید که "اپتیمال ای‌اف‌تی به خوبی کار نکرده است" ... یا ... مساله نهایتاً "بازمی‌گردد" ... یا ... درمانگر نادیده در کارش شکست می‌خورد. ولی در واقع آن دسته از جنبه‌هایی که برطرف کرده‌اید اغلب دیگر بر سر جای خود نیستند و شدتی که حس می‌کنید از جنبه‌های باقی‌مانده ناشی می‌شود.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در اغلب مسائل، برای آسودگی کامل، معمولاً باید از برطرف شدن همه جنبه‌ها اطمینان یابیم و این کار نیازمند نگاهی عمیق‌تر و پیدا کردن تک‌تک بخش‌هایی از مساله است که هنوز توجه لازم دارند.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

مثال: تصادف خودرو

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

یکی از مراجعه کنندگانم هنوز از علائم خاطره ناگوار تصادف خودرو که ۲۰ سال پیش اتفاق افتاده بود رنج می برد. وقتی از او پرسیدم که چه چیزی از آن تصادف موجب آزارش می شود گفت:

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

"نور چراغ های خودرو! نور چراغ های خودرو! هنوز هم می توانم آن را ببینم که به سویم می آید."

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



نور چراغ های خودرو

فرایند را بر روی احساس ناشی از چراغ های خودرو به کار گرفتیم و بعد اشتباهش از او پرسیدم که آیا تصادف هنوز آزارش می دهد. وی گفت:

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

"بله. هنوز خیلی شدید است ... در واقع از درون می لرزم."

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

لذا، اگر بیش از این واکاوی نمی‌کردم، به نظر می‌آمد که هیچ پیشرفتی نصیبش نشده است و تلاش‌هایم "نتیجه نداده‌اند". ولی مشکل این بود که سوال نادرستی را پرسیدم. از او راجع به تصادف (مساله کلی) و نه چراغ‌های خودرو (جنبه یا تکه‌ای خاص) پرسیدم.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

نهایتاً متوجه اشتباهم شدم و سوال کردم: "آیا چراغ‌های خودرو هنوز تو را می‌آزارند؟"

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

پاسخ داد "نه. ولی هنوز صدای ترمزش در گوشم است."

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



جنبه: صدای ترمز

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

آیا تکه (جنبه) دیگری از مساله را می بینید؟ حتماً همین طور است. مشکل چراغها برطرف شده بود و او، گویی که اصلاً چنان چیزی وجود نداشته است، آن را کنار نهاده بود. به خوبی حل شده بود. ولی حالا صدای ترمزها (جنبه جدید) است که او را می آزارد. وقتی صدای ترمزها را نیز بی اثر کردم دریافتیم که هنوز به خاطر این که خیلی سرعت داشته است احساس گناه می کند و از دست پزشکان و وکلایی که در قضیه تصادف دخیل بودند خشمگین است. جنبه های بیشتر. گاهی اوقات یک خاطره ناخواسته می تواند جنبه های متعددی داشته باشد و تا وقتی که همه آنها برطرف نشده اند کارتان تمام نشده است.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بی اثر کردن یک واقعه (مثل تصادف):

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اگر مساله‌ای که می‌خواهید بر روی آن کار کنید چیز خاصی است که در زندگی‌تان اتفاق افتاده است معمولاً به راحتی می‌توان جنبه‌های آن را یافت. کلماتی که مردم بر زبان آورده‌اند، حرکات یا لحن صدا، چیزهایی که دیده یا شنیده یا حس کرده‌اید، یا هر جزئیات دیگری می‌توانند در شدت احساسی که دارید سهمی داشته باشند.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

مسائل کارایی:

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اگر سعی دارید در بازی گلف پیشرفت کنید یا صحبت کردن در میان جمع برای‌تان دشوار است باید بتوانید تکه‌های متفاوتی را که رو می‌آیند ببینید. در گلف ممکن است نوع خاصی از ضربه زدن به توپ یا آنچه که قبل از ضربه زدن به آن فکر می‌کنید باشد. در صحبت کردن میان جمع شاید نگران تعداد شنوندگان، محل یا موضوع سخنرانی هستید یا شاید هم فرد خاصی در بین حضار است که موجب بالا رفتن شدت مشکل در شما می‌شود. صرف نظر از این که در کدام بخش از زندگی‌تان با مانع روبرو شده‌اید معمولاً جنبه‌هایی در کارند که موجب افزایش شدت احساس در شما می‌گردند. یکی از بهترین راه‌های تحریک جنبه‌ها و رو آوردن آنها این است که در شرایط واقعی قرار گیرید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

به مرور که بر روی جنبه‌های تان کار می‌کنید مسائل یا وقایع دیگری از گذشته‌ها به یادتان می‌آیند. آنها معمولاً به مانع کنونی تان مربوطند و لذا تغییر تمرکز از موارد قبلی به اینها اغلب نتایج قدرتمندی به بار می‌آورد.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

مسائل احساسی:

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

کنترل خشم، روابط، تنش‌های محیط کار، اضطراب‌های ناشی از جامعه، خودانگاری ضعیف و غیره مثال‌های متداولی از مسائل احساسی هستند و هر یک جنبه‌های خود را دارند. کنترل خشم می‌تواند تمامی رفتارهای فرد یا کسانی را که محرک آن می‌شوند دربرگیرد. در مسائل مربوط به روابط به دنبال چیزهای جزئی‌تری باشید که موجب آزار یا آشفتگی تان می‌گردند. اضطراب‌های ناشی از جامعه می‌توانند وضعیت‌های خاصی را که در مقایسه با دیگران بیشتر مشکل‌سازند به بار آورند.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

به عنوان یک قاعده کلی، هر چه مساله جنبه‌های بیشتری داشته باشد، حل کردن آنها هم بیشتر به طول می‌انجامد. از سوی دیگر برخی مسائل احساسی نیز هستند که فقط یک جنبه دارند و پس از یکی دو بار از آنها رها می‌شوید. آنها را می‌توان در میان "معجزات یک دقیقه‌ای" جای داد. سایر موارد، همچون مثال تصادف که قبلاً شرح داده شد، جنبه‌های متعددی دارند و نیازمند پشتکار بیشتری هستند.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



با هر جنبه‌ای که رو بیاید به عنوان مشکل مستقلی برخورد می‌کنیم.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

هرگاه جنبه‌های جدید را بیابید برطرف ساختن آنها کار ساده‌ای است. کافی است هر یک از آنها را مشکل مستقلی در نظر بگیرید و به درمانگر نادیده اجازه دهید آن را حل کند. قبل و بعد از هر بار حتماً شدت آن جنبه و نه شدت مشکل کلی را بسنجید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

تغییر یافتن جنبه‌ها:

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

وقتی شدت یک جنبه مشکل کاهش می‌یابد، همانند نور چراغ‌های خودرو در مثال تصادف، توجه‌تان به طور خودکار به جنبه بعدی، مثل صدای ترمزها، که نیازمند کار است معطوف می‌شود. جنبه نخست دیگر مهم به نظر نمی‌رسد و جنبه جدید به آرامی جای آن را می‌گیرد. اگر در جستجوی جنبه‌ها هستید و روش شناسایی آنها را بلدید با این بخش از فرایند به دفعات روبرو خواهید شد. به کندن لایه‌های پیاز می‌ماند چون یک لایه را که برطرف می‌کنید لایه دیگری در زیر آن می‌بینید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

از سوی دیگر اگر روی مساله‌ای کلی، نظیر تصادف، کار می‌کنید شاید نتوانید جنبه‌هایی را، که می‌آیند و می‌روند، تشخیص دهید. بدین ترتیب جنبه‌ها در پشت صحنه می‌مانند و چه چیزی درباره آنها بدانید یا ندانید موجب شدتی می‌شوند. در عمل ممکن است، بسته به این که به کدام جنبه فکر می‌کنید، شدت مشکلی که حس می‌نمایید نوسان کند یا حتی افزایش یابد.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در نتیجه صرفاً به دلیل این که نفهمیده‌اید چه اتفاقی افتاده است شاید به اشتباه به این نتیجه برسید که اپتیمال ای اف تی "کار نمی‌کند". ولی همین تغییر جنبه‌ها نشانه محکمی از این است که کار کرده است. بدون تفکیک مساله به تکه‌های کوچکترش مشاهده پیشرفت دشوار است.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فیلمی که استفاده از اپتیمال ای اف تی بر روی جنبه‌ها را نشان می‌دهد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فیلم ۲۶ - جنبه‌ها

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این جلسه را دو سال قبل از اعلام اپتیمال ای اف تی به مردم با کری داشتم. خصوصاً برای منظور ما از این بخش مفید است چون در آن هنگام من نیز همچون شما مبتدی بودم. در آن زمان هنوز اسم اپتیمال ای-اف تی یا استعاره درمانگر نادیده را ابداع نکرده بودم. در عوض آنها را ای اف تی بدون ضربه و آرامش روحانی می‌نامیدم. با این وجود اصول مورد نظر را به خوبی در عمل نشان می‌دهد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

نیمه اول این فیلم پیش‌زمینه‌ای را می‌سازد که برای نیمه دوم مفید است. در حین آن از کری خواستم که واقعه خاصی را مشخص کند و همین امر موجب رو آمدن احساس درماندگی شد. سپس جنبه‌ای (خشم) را پیدا و برطرف کردیم. مشاهده آن باید برای تان خیلی مفید باشد.

www.emofree.com www.EFT.ir

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فرهاد فروغ‌مند