

کسب و کار ای اف تی خودتونو راه بندازین

نوشته گری کریگ

ترجمه فرهاد فروغمند

اسفند ۱۳۹۷

www.EFT.ir [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) رایگان (غیرقابل فروش)

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 را ندارد.

این کتاب برای اولین بار و با اجازه و اطلاع گری کریگ ترجمه شده و اساتید(؟؟؟) وطنی تا به حال حتی ادعا نکردن که اسم این کتابو شنیدن و به عمرشون حتی یک اشاره کوچک هم بهش نکردن.

کسایی که به خودشون اجازه می‌دن که توی آثار گری کریگ دست ببرن و فکر می‌کنن هرچیو که دلشون می‌خواد می‌تونن به صورت ناقص ترجمه کنن و به مردم بی‌خبر بفروشن بهتره به فکر آخرتشون باشن. متاسفانه بعضی از مدعیای دروغین استادی حتی روشن نمی‌شه که به گری کریگ ایمیل بزنن چون خودشون می‌دونن که چه کاراییو کردن که نباید می‌کردن.

نکته دیگه اینکه بهترین منابع آموزشی ای‌اف‌تی در دنیا رو گری کریگ (مخترع روش) تهیه کرده و هیچ یک از شاگردای برجسته‌اش هم حتی ادعا ندارن که چیزی بهتر از ایشون ارائه می‌دن. ولی مدعیان وطنی ادعاشون به آسمون می‌رسه. گری کریگ با اطمینان می‌گه که بعضی از منابع آموزشی ای‌اف‌تی (که دیگران تهیه کردن) ناقص و تحریف شده هستن. اینکه تاکید داره مردم (یعنی شما) فقط از کتابا و فیلمای خودش یاد بگیرین. یادتون باشه که ترجمه آثارش رایگانه پس برای کتابا و فیلمای ای‌اف‌تی نباید به هیچ کسی حتی یک ریال بدین.

توجه: اونچه که توی این کتاب گفته شده برای جامعه امریکاست و لزوماً همش برای کشور ما صدق نمی‌کنه اما می‌تونین ارزش ایده بگیرین. به علاوه باید موارد قانونیو هم رعایت کنین و می‌دونین که قوانین کشور با هم فرق دارن. توجه داشته باشین که در ایران بلد بودن ای‌اف‌تی یا حتی داشتن مدرکش به معنی داشتن مجوز کار نیست. حواستون به اینم باشه که اگه پزشک یا روانشناس نیستین دخالت توی کارای درمانی جرمه و مجازات داره.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

فصل ۵

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

خرخر کردن

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.facebook.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.facebook.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

برای این که مشتریای جدیدی پیدا کنیم باید بدونیم که فرصتای زیادی اطرافمون هستن. این مقاله رو که جیل زیمرمن نوشته بخونین چون مثال خیلی خوبی برای این حرفمه.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.facebook.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.facebook.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

خلاصه مقاله جیل:

خب، همون طوری که گری گفته ای اف تیو می شه روی هر چیزی امتحان کرد. یکی از مراجعه کننده هام قبل از خواب و برای خرخر کردنش ازش استفاده کرد (یعنی گفت با وجود این که خرخر می کنم... الی آخر) و زنش سه روز بعد بهم گفت که شوهرش دیگه خرخر نکرده. این یه کار قابل ارائه به بازاره چون می تونه مانع طلاق بشه. هاها! (نوشته دکتر جیل زیمرمن)

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.facebook.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.facebook.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

هرچند که گاهی وقتا می شه به خرخر کردن خندید ولی این برای کسانی که مجبورن باهاس سر کنن مشکلی خیلی جدیه. باعث مشکلائی روزانه (یا شبانه) می شه و یکیشون مجبور می شه توی اتاق دیگه ای بخوابه. این باعث مشکلائی توی ازدواج می شه و خیلی چیزا رو بهم می ریزه.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.facebook.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.facebook.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

کسایی که در حد جام جهانی خرخر می کنن (می دونین خیلیا هستن که برای کسب این عنوان با هم رقابت می کنن) شاید اختلال گسسته یا خاطرات خیلی بد یا مشکلائی جدی دیگه ای که می تونین حلشون کنین نداشته باشن. ولی این مشکل هم براشون خیلی جدیه و اونا (یعنی خصوصا همسرشون) انگیزه زیادی برای حلش دارن. این مشکلیه که الان دارن. هر شب هم پیش میاد. زندگی عشقیشون و یکی از عوامل مهم

زیست‌شناختی و طبیعیشونو بهم می‌ریزه. به خاطرش بغل کردن به شونه بالا انداختن تبدیل می‌شه و استراحت کردن براشون به معنی فاصله بیشتر از همدیگه می‌شه.

این می‌تونه در هر رابطه‌ای مشکلائی جدی‌ای به وجود بیاره. ولی... این آدم‌ها برای کمک گرفتن به کجا باید مراجعه کنن؟ چه کسی ... به جز شما ... راه حل این مشکلو داره؟ تنها کاری که باید بکنین اینه که بذارین جامعه‌تون بدونه که می‌تونین کاری در این مورد انجام بدین و این جواری اونایی که انگیزه لازمو دارن پیداتون می‌کنن. دلم می‌خواد بدونم که اگه یه آگهی م‌ث این بنویسین چی می‌شه...

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

خرخر دیگه بسه

روش جدیدی که خیلی موفقیت‌آمیزه

سارا ساندستورم؛ ماساچوست، تلفن ۵۵۵۱۲۳۴

فقط با وقت قبلی

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

شاید نتونین همه مشکلائی خرخر کردنو توی یه جلسه ضربه زدن برطرف کنین (برای جیل هم همین طور بوده). ولی اگه کاری کنین که به مدت یه هفته (و از جمله قبل از خواب) هر روز ای‌اف‌تی انجام بدن احتمالا خیلی موفق می‌شین. کسی هم که برای خرخر پیشتون اومده احتمالا مشکل آسم و سینوس یا یه جور مشکل تنفسی هم داره که با ای‌اف‌تی خدمت اونا هم می‌تونین برسین. اگه این طور شد (که احتمالش هم زیاده) اصلا اینا رو به حساب خودتون نذارین. چون این جواری ممکنه این مشتری جدیدتون کسای دیگه‌ایو هم بهتون ارجاع بده و ازتون بخواد که برای مشکلائی اونا هم کاری بکنین. کیه که چنین چیزی بخواد؟ ما که نمی‌خوایم.

خلاصه این که این رشته پر از فرصته.

فرهاد فروغماند