

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۱

ترس از تغییر

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوک

www.EFT.ir [@foroughmand](https://www.instagram.com/foroughmand) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

توجه: این متن و فایل صوتی همراهشو برای کسانی تهیه کردم که در دوره ای اف تی ثروت شرکت کردن. راضی نیستم در اختیار دیگران قرار بگیره

خیلیا ادعا می کنند که می خوان جذب ثروت رو شروع کنند ولی درک درستی از مانعی به اسم ترس از تغییر ندارند. این ترس چه خودآگاه باشه و چه ناخودآگاه خیلی می تونه قوی و شدید باشه. خوشبختانه می شه با ای-اف تی خنثاش کرد. باورهایی که در مورد تغییر دارین می تونن امثال تغییر خطرناکه یا اونا دیگه از من خوششون نمیداد باشن. اگه اینا رو خنثی نکنین هر نتیجه ای که از هر روشی به دست بیارین موقتییه.

اگه بخواین می تونین جمله ها رو عوض کنین تا بیشتر براتون جور در بیان

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که بخشی از وجودم از تغییر و جذب ثروت می ترسه ولی عمیقا و کاملا همه وجودم رو قبول می کنم.

با وجود این که اگه شروع به جذب ثروت بکنم شاید دیگران رو ناراحت کنم ولی در هر حال تصمیم می گیرم سطح ارتعاشم رو بالا ببرم.

با وجود این که نمی خوام اونا از دستم ناراحت بشن ولی خودم و همه این خواسته هامو قبول می کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: بهتره همین جایی که هستم بمونم

ابرو: نمی خوام تغییر کنم

کنار چشم: از تغییر می ترسم

زیر چشم: اگه تغییر کنم اونا احساس تهدید می کنن

زیر بینی: نمی خوام اونا اذیت بشن

زیر لب: می خوام در همین شرایطی که هستم بمونم

استخون ترقوه: در مورد موفق شدن تعارض دارم

زیر بغل: نمی خوام اوضاع رو زیادی تغییر بدم

دور دوم:

فرق سر: می خوام تغییر کنم

ابرو: اونا هم می تونن تغییر کردن منو تحمل کنن

کنار چشم: می تونم ثروتمند بشم و امنیت هم داشته باشم

زیر چشم: از این که به توان بالقوهام برسیم خیلی خوشم میاد

زیر بینی: ثروت حق منه

زیر لب: قدر همه ثروتی رو که الان دارم می دونم

استخون ترقوه: قدر خودمو هم می دونم

زیر بغل: حالا یک بار و برای همیشه دست از این تعارض برمی دارم

توصیه‌ها و نکته‌ها

توصیه می‌کنم جمله‌های مثبت بالا رو روی کاغذی بنویسین یا ازشون پرینت بگیرین و در طول روز و در حالی که دارین کارهاتونو انجام می‌دین اونا رو با صدای بلند بخونین. این کار باعث می‌شه گفتگوی درونی منفی تون جایگزین بشه. اگه بخواین می‌تونین جمله‌هایی رو که بیشتر ازشون خوشتون میاد بیشتر تکرار کنین.

دیگه این که توصیه می‌کنم قدم بزنین و شکر کنین. منظورم اینه که بین ۵ تا ۳۰ دقیقه راه برین و با صدای بلند بگین که چقدر از زندگیتون راضی هستین، از دیدن مناظر اطراف دارین کیف می‌کنین، به خاطر وجود اعضای خانواده تون خدا رو شکر می‌کنین و غیره. این جوری بیشتر در حالت مثبت باقی می‌مونین و کمتر به منفی برمی‌گردین و غر می‌زنین.

قواعد قدم زدن همراه با شکرگزاری اینا هستن:

- ۱- دروغ نگین. اگه از چیزی راضی نیستین نگین که راضی هستین. موقع قدم زدن کاری بهش نداشته باشین.
- ۲- اگه خجالت می‌کشین که با صدای بلند جمله‌ها رو بگین تا وقتی که ممکنه دیگران بشنون اونا رو توی دلتون بگین و وقتی از کنار دیگران دور شدین بازم با صدای بلند بگین.
- ۳- هر وقت به قدری سرحال شدین که لبخند زدین یا با صدای بلند خندیدین وقتشه که تمرین رو تموم کنین و به کار روزمره تون برگردین.
- ۴- نعمتهایی رو که بعد از این تمرین نصیبتون می‌شن توی دفترچه‌ای یادداشت کنین.