

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۲

حسن می کنم کسیر کردم

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های 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

خیلی از ما حس می کنیم که در زمینه موفقیت مالی یک جورایی گیر کردیم. ولی در واقع ما هیچ وقت گیر نمی کنیم و همیشه در حال حرکت هستیم. منتهی گاهی اوقات همش جلو و عقب می ریم اینه که نتایجمون فرقی نمی کنن. ولی اگه سرعت جلو رفتن رو ۱۰ درصد بیشتر کنیم و سرعت عقب رفتن ثابت بمونه فرقی اساسی توی زندگیمون به وجود میاد. خوشبختانه با ای اف تی می شه هر تعارضی رو که در مورد جلو رفتن داریم از بین برد.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که بازم حس می کنم که توی زندگی گیر کردم و نمی تونم ثروت رو جذب کنم ولی عمیقا و کاملا و در هر حال خودمو قبول می کنم.

با وجود این که وقتی حس می کنم گیر کردم ناامید می شم ولی تصمیم می گیرم به پیشرفت فکر کنم.

با وجود این که جلوی پیشرفتمو گرفتم تا همین جایی که هستم باقی بمونم ولی تصمیم می گیرم تعارضهایی رو که در مورد پیشرفت دارم از بین ببرم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: از این که گیر کنم متنفرم

ابرو: باورم نمی‌شه که بازم گیر کردم

کنار چشم: وقتی گیر می‌کنم ناامید می‌شم

زیر چشم: نمی‌دونم چه جوری تغییر کنم

زیر بینی: شاید نمی‌خوام تغییر کنم

زیر لب: لابد در مورد پیشرفت کردن تعارض دارم

استخون ترقوه: باورم نمی‌شه که بازم گیر کردم

زیر بغل: هیچ چیزی باعث پیشرفت من نمی‌شه

دور دوم:

فرق سر: تصمیم می‌گیرم از این گیر دریام

ابرو: از این که حس کنم دارم پیشرفت می‌کنم خوشم میاد

کنار چشم: می‌خوام در حالی که دارم پیشرفت می‌کنم احساس امنیت هم بکنم

زیر چشم: آماده موفق شدن هستم

زیر بینی: خوشحالم که گیر کردن دیگه چیزی مربوط به گذشته به حساب میاد

زیر لب: قدر چیزایی رو که موقعی که گیر کرده بودم یاد گرفتم می‌دونم

استخون ترقوه: لیاقت آزاد بودن و رسیدن به ثروت رو دارم

زیر بغل: با خیال راحت یک بار و برای همیشه دست از این تعارض مربوط به گیر کردن برمی دارم

توصیه‌ها و نکته‌ها

توضیه می‌کنم بعد از انجام تمرین بالا همونو یک بار دیگه با ضمیر مخاطب هم انجام بدین. یعنی:

با وجود این که حس می‌کنی گیر کردی ولی عمیقا و کاملا خودتو دوست داری و قبول می‌کنی.

موقع ضربه زدن روی نقاط مراحل هم ضمائر افعال رو جوری تغییر بدین که خطاب به خودتون باشه. یعنی مثلا

به جای این که بگین نمی‌دونم چه جوری تغییر کنم بگین نمی‌دونی چه جوری تغییر کنی.

یک بار دیگه هم همینارو با ضمیر سوم شخص بگین:

با وجود این که فرهاد نمی‌دونه چه جوری تغییر کنه ولی عمیقا و کاملا خودشو قبول می‌کنه و دوست داره.

موقع ضربه زدن روی نقاط مراحل هم هر چی رو که می‌گین همین جوری تغییر بدین.

توضیه دیگه‌ای که دارم اینه که فهرستی از چیزایی که به خاطرشون شکرگزار هستین تهیه کنین. بهتره یک

دفترچه خاصی برای این کار داشته باشین. هر روز بین ۳ تا ۳۰ دقیقه برای نوشتن توی اون و خوندن مطالبی

که قبلا توش نوشتین وقت بذارین.

توجه داشته باشین که این کار فقط یک قاعده داره: اصلا دروغ نگین. پس اگه امروز به خاطر چیزی شکرگزار

نیستین اونو نگین.