

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۳

مقاومت در برابر انجام ای افتی

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوک

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

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

وقتی به شاگردام تکلیف می‌دم و می‌گم ای‌اف‌تی رو توی خونه تمرین کنین اغلب می‌بینم که این کارو نمی‌کنن. با وجود این که می‌دونن این جووری پیشرفت می‌کنن ولی به شکل مرموزی یادشون می‌ره و می‌گن در واقع نتیجه چندان‌ی ارزش نگرفتم.

این مقاومت می‌تونه دلایل مختلفی داشته باشه. مثلا ترس از تغییر یا احساس کلافگی.

همه ما در برابر تغییر مقاومت می‌کنیم. اگه می‌خواین بهش غلبه کنین نکته اینه که وجود مقاومت رو قبول کنین و همینو با ای‌اف‌تی هدف بگیرین.

اگه بخواین می‌تونین جمله‌ها رو عوض کنین تا بیشتر براتون جور در بیان

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که در برابر ای‌اف‌تی مقاومت می‌کنم ولی عمیقا و کاملا خودمو قبول می‌کنم و دوست دارم.

با وجود این که از بس که هیچ چیزی برام نتیجه نداده ناامید شدم ولی تصمیم می‌گیرم قبول کنم که نمی‌خوام اینو انجام بدم.

با وجود این که با مقاومت در برابر انجام ای‌اف‌تی جلوی پیشرفت خودمو گرفتم ولی تصمیم می‌گیرم هر تعارضی رو که زیر این مقاومت قبول کنم.

دور اول:

فرق سر: ضربه نردم و دللشو هم نمى دونم

ابرو: نمى خوام ضربه بزئم

كنار چشم: به نظر وقت تلف كردن ملىاد

زىر چشم: بخشى از وجودم از تغيير كردن مى ترسه

زىر بىنى: اكه اشتباه انجامش بدم چى مى شه؟

زىر لب: نمى خوام اين ضربات احمقانه رو بزئم

استخون ترقوه: اكه براى ديگران نتيجه بده و براى من نده چى؟

زىر بغل: نمى خوام انجامش بدم. دست از سرم بردارين

دور دوم:

فرق سر: با وجود اين كه ضربه نمى زنم ولى تصميم مى گيرم خودمو قبول كنم

ابرو: با وجود اين كه تمرينامو انجام نمى دم ولى خودمو دوست دارم

كنار چشم: با وجود اين كه اى اف تى منو مى ترسونه ولى تصميم مى گيرم احساس امنيت بكنم

زىر چشم: با وجود اين كه فكر مى كنم برام نتيجه نمى ده ولى آماده ضربه زدن هستم

زىر بىنى: با وجود اين كه ازش خوشم نمىاد ولى آماده ام كه هر روز ضربه بزئم

زیر لب: قدر اون بخش از وجودم رو که داره مقاومت می‌کنه می‌دونم و به خاطر چیزی که می‌خواد بهم بگه
بهش احترام می‌ذارم

استخون ترقوه: خوشحالم که مقاومتم دیگه چیزی مربوط به گذشته می‌شه

زیر بغل: باورم نمی‌شه که الان چقدر دلم می‌خوام ضربه بزنم

توضیحات و نکته‌ها:

توصیه می‌کنم بعد از تموم شدن دوره‌های مثبت و منفی یک دور هم جمله‌ها رو به صورت یکی در میون بگین.
این جووری خصوصا وقتی کسی مقاومت می‌کنه خیلی خوب نتیجه می‌ده. مثلا روی نقاط مراحل به ترتیب ضربه
بزنین و اینا رو بگین:

نمی‌خوام ضربه بزنم

ضربه زدندو خیلی دوست دارم

ضربه نمی‌زنم

بله، می‌زنم

نه، مجبورم نکنین

می‌خوام بازم ضربه بزنم

نمی‌خوام به خاطر تو ضربه بزنم

تصمیم می‌گیرم به خاطر خودم ضربه بزنم

یک توصیه دیگه: تمرین بالا رو جلوی آینه انجام بدین. شاید از این که ببینین چه احساساتی رو میان تعجب کنین. این کارو امتحان کنین و حواستون به احساساتون باشه.

فهاد فر و غفید