

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا

به اندازه کافی وجودنداره

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوك

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 به این که به اندازه کافی و برای همه وجود نداره باور دارن. مثلا می گن این ماه وقت کافی نداشتم یا جای کافی ندارم (منظورشون اینه که خونه کوچکی دارن). خیلیا هم می گن که پول کافی برای پرداخت هزینه ها و لذت بردن از زندگی ندارن. ای اف تی می تونه همه این مسائل رو برطرف کنه. اینا همشون باور هستن و نه لزوما واقعت زندگی. پس می شه با ای اف تی روی اینا کار کرد و تغییرشون داد.

یادتون باشه که اگه همش به فکر کمبود هستین پس دارین همین ارتعاش رو به دنیا می فرستین. به گفته آبراهام- هیکس دنیا ارتعاش شما رو درک می کنه نه کلماتتون رو. پس بهتره چند دقیقه ای وقت بذارین تا حس کنین جا و وقت و عشق و البته پول بیشتری دارین.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که هیچ وقت به اندازه کافی نداشتم ولی در هر حال عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می کنم.

با وجود این که به این نتیجه رسیدم که هیچ وقت برای من به اندازه کافی وجود نداره ولی تصمیم می گیرم به تغییر دادن این باور فکر کنم.

با وجود این که به این باور که هیچ وقت برای من به اندازه کافی وجود نداره چسبیدم ولی تصمیم می گیرم به حالت دیگه ای برسم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: هیچ وقت به اندازه کافی نداشتم پس چرا حالا باید اوضاع فرق کنه؟

ابرو: از خلیا متنفرم چون اونا خیلی چیزا دارن

کنار چشم: احتمالا همیشه هم همین طوری می مونم

زیر چشم: برای من به اندازه کافی وجود نداره

زیر بینی: از کجا می تونم به چیزای بیشتری برسم؟

زیر لب: مطمئنم که هیچ وقت برام به اندازه کافی وجود نداره

استخون ترقوه: از این احساس کمبود خسته شدم

زیر بغل: نمی دونم چه جوری تغییرش بدم

دور دوم:

فرق سر: با وجود این که به اندازه کافی ندارم ولی تصمیم می گیرم خودمو قبول کنم

ابرو: تصمیم می گیرم با همین چیزایی که الان دارم هم احساس کنم که خیلی دارم

کنار چشم: الان به اندازه کافی دارم و در آینده هم همین طوری می شه

زیر چشم: اگه به اندازه کافی برام وجود داشته باشه چی؟

زیر بینی: از این که احساس کنم همه چی دارم خیلی خوشم میاد

زیر لب: قدر وفور نعمت توی زندگی رو می‌دونم

استخون ترقوه: از این که می‌بینم همین حالا هم به اندازه کافی دارم خیلی کیف می‌کنم

زیر بغل: به خاطر این همه نعمتی که توی زندگی دارم شکر می‌کنم.

توصیه‌ها و نکته‌ها:

یک بار هم روی نقاط مراحل بزنین و جملات رو به صورت مثبت و منفی (یکی در میون) بگین.

به اندازه کافی وجود نداره

بله، وجود داره

نه، وجود نداره

بله، خیلی هم وجود داره

نمی‌خوام الکی امیدوار بشم

اگه همیشه به اندازه کافی وجود داشته باشه چی؟

قبلنا هیچ وقت به اندازه کافی نداشتم

می‌دونم که از این به بعد همیشه به اندازه کافی دارم

توصیه می‌کنم جمله‌های بالا رو جلوی آینه بگین و حواستون باشه که چی براتون رو میاد.

توصیه می‌کنم این تمرین رو هم انجام بدین:

تظاهر کنین که دارین پیامی برای یکی از دوستانتون می‌فرستین. بعد ماجرای موفقیتی رو که می‌خواین بهش برسین به صورت اغراق شده و به شکلی که انگار بهش رسیدین توی پیام براش تعریف کنین. مثلاً می‌تونه این جوری باشه:

سلام، باورت نمی‌شه چی شد. داشتیم از خونه می‌رفتم بیرون که مدیرعامل همون شرکت بزرگی که راجع بهش بهت گفته بودم بهم زنگ زد. می‌خواد که برم اونجا و عضو هیات مدیره اونجا بشم. فقط هم لازمه که هفته‌ای یک روز اونجا باشم اینه که لازم نیست دست از کارهای فعلیم بردارم. یک ماشین هم بهم می‌دن. آخر سال هم پاداش می‌دن. پولی که بابت یک روز کار در اونجا نصیبم می‌شه از اونچه که الان ظرف یک هفته دارم درمیارم بیشتره.