

دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۶

حتماً باید برایش تلاش کنیم؟

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 فکر می کنن برای رسیدن به خواسته هاشون حتما باید تقلا کنن. بعضیا اینو از پدر و مادرشون یاد گرفتن و بقیه خودشون هم نمی دونن که چه جوری به این باور رسیدن. خوشبختانه معمولا این باور رو به راحتی می شه با ای اف تی خنثی کرد.

اگه تجربه شما این طور بوده که درآوردن یا نگه داشتن پول باید با تقلا همراه باشه پس احساساتتون مانع پیدا کردن راههای آسون پول درآوردن می شن. در واقع به نوعی برنامه ریزی شدین تا اطلاعاتی رو که باعث می شن از راه دیگه ای برین ندید بگیرین. یا اگه فکر می کنین هیچ کسی توی خانواده شما پول زیادی درنیاورده پس شما هم درنمیارین همین طور می شه چون با تمام وجود کاری می کنین که این باور درست از آب دربیاد.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که به این نتیجه رسیدم که همش باید برای پول درآوردن تقلا کنم ولی تصمیم می - گیرم خودم و باورهای محدود کننده ام رو قبول کنم.

با وجود این که اگه آسون باشه احساس راحتی نمی کنم ولی تصمیم می گیرم ذهنم رو به روی باورهای جدید باز کنم.

با وجود این که نمی خوام فکر کنم که موفق شدن آسونه ولی تصمیم می گیرم توقعات دیگه ای داشته باشم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: همیشه برای این که خرج و دخلم یکی بشن تقلا کردم

ابرو: اگه آسون باشه نمی دونم چی کار کنم

کنار چشم: می ترسم باورهامو تغییر بدم

زیر چشم: نمی خوام توقع چیزای دیگه‌ای رو داشته باشم

زیر بینی: اگه بعضی چیزا رو ندید گرفته باشم چی؟

زیر لب: این تقلا کردن یک جورایی برام باعث آرامشه

استخون ترقوه: نمی دونم چطور ممکنه آسون باشه

زیر بغل: همیشه همون کاری رو می کنم که بلام

دور دوم:

فرق سر: دوست دارم باورهای محدود کننده‌ام رو تغییر بدم

ابرو: دوست دارم توقع داشته باشم که رویاهام تبدیل به واقعیت می‌شن

کنار چشم: اگه از این به بعد آسون بشه چی؟

زیر چشم: تصمیم می‌گیرم کیف کنم و استراحت کنم

زیر بینی: از این که طرز فکرم به سمت ثروت رفته خوشم میاد

زیر لب: از این که کارها راحت پیش می‌ره کیف می‌کنم

استخون ترقوه: انتظار نداشتیم که وقتی دارم پول درمیآرم این قدر هم کیف کنم

زیر بغل: می‌خوام برای همه این نعمتهایی که توی زندگی دارم شکر کنم

موقع ضربه زدن حواستون به مقاومت‌هایی که توی ذهنتون پیدا می‌شدن بود؟ منظورم همون دنباله‌ها هستن. اگه دنباله‌ای پیدا کردین اونو هم هدف جمله‌های ای‌اف‌تی قرار بدین. مثلا شاید فکر کنین که نمی‌دونین وقتی طرز فکرتون عوض می‌شه در عمل زندگیتون چه جوری می‌شه. لازم نیست بدونین ولی باید توقع تغییر رو داشته باشین و در مواقع لزوم بازم ضربه بزنین. مثلا:

از این که می‌دونم که این امکان وجود داره خوشم میاد

تصمیم می‌گیرم هدایتی رو که بهم می‌رسه باور کنم

این که لازم نیست در مورد دونستن جزئیات وسواس داشته باشم خیلی خوبه

به خاطر همین تغییراتی که تا حالا داشتم خدا رو شکر می‌کنم

احساس آزاد بودن رو خیلی دوست دارم

ای کاش سالها پیش اینو بلد بودم

همین حالا هم احساس می‌کنم آزادتر شدم و قدر زندگیم رو می‌دونم

به خاطر باورهای جدیدی که در مورد پول و ثروت پیدا کردم خدا رو شکر می‌کنم

توصیه‌ها و نکته‌ها:

مثل بعضی از فایل‌های قبلی بازم با گفتن جملات مثبت ضربه بزنین. این جوری انرژیتون به سمت خواسته‌هاتون می‌ره و ممکنه دنباله‌های دیگه‌ای رو هم پیدا کنین.

توصیه دیگه: از یکی از دوستاتون بخواین که یک جلسه ای‌اف‌تی براتون بذاره. شما هم می‌تونین بعدا براش جلسه‌ای بذارین و این جوری جبران کنین. این جوری یک نفر مراجعه کننده می‌شه و دیگری کاربر ای‌اف‌تی. ولی یک فرقی با جلسات معمولی داره. اگه شما کاربر هستین و می‌خواین روی دوستتون کار کنین به جای این که جمله‌ها و باورهای اونو هدف بگیرین مال خودتونو هدف بگیرین. این جوری حس شهودتون به کار می‌افته چون طرف مقابل داره نقش شما رو بازی می‌کنه. از نتایجی که با این روش می‌گیرین حسابی تعجب می‌کنین.