

دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۷

لیاقت موفق شدن دارم؟

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های 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

لیاقت داشتن یا نداشتن برای بعضیا می تونه حساسیت برانگیز باشه. بعضی از ما فکر می کنیم که به خاطر کارهایی که تا حالا انجام دادیم لیاقت موفق شدنو داریم. بقیه فکر می کنن اون قدر باارزش نیستن که از وفور نعمت و سلامتی و روابط عالی و آرامش توی زندگی برخوردار بشن. عده ای هم فکر می کنن که اگه خودشون لیاقت موفق شدنو داشته باشن پس لابد کسان دیگه ای لیاقت اینو ندارن و برعکس.

گاهی وقتا این تله های ذهنی زیادی پیچیده می شن. تجربه اساتید نشون داده که مساله اصلا لیاقت داشتن یا نداشتن نیست چون همه ما لیاقت داریم. مساله اینه که خیلی از ما نمی دونیم چه جوری اجازه بدیم که موفقیت وارد زندگیمون بشه. اینه که بهتره از این به بعد اصلا فکر لیاقت داشتن یا نداشتن رو نکنین. خنثی کردن این باور محدود کننده با ای اف تی معمولا کار آسونیه.

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 حس می کنه که لیاقت ثروتمند شدن رو ندارم ولی تصمیم می گیرم در هر حال همه وجودمو قبول کنم.

با وجود این که باور ندارم که لیاقت موفقیت و ثروت رو داشته باشم ولی می خوام که این باور رو تغییر بدم.

با وجود این که به این نتیجه رسیدم که آدم باارزشی نیستم و برای همینه که به اون آرامش و راحتی که می خوام نمی رسم ولی تصمیم می گیرم همه وجودم و از جمله اون بخشهایی که قبول ندارم رو قبول کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: به خاطر کارهایی که کردم آدم باارزشی نیستم

ابرو: به خاطر خانواده‌ام لیاقت موفق شدن ندارم

کنار چشم: به خاطر شخصیتم لیاقت ثروتمند شدن ندارم

زیر چشم: احساس می‌کنم آدم کاملی نیستم و برای همین که لیاقت ندارم

زیر بینی: فکر می‌کنم هیچ وقت ثروتمند نمی‌شم

زیر لب: اگه احساس کنم آدم باارزشی هستم این یعنی اونا در مورد من اشتباه می‌کردن

استخون ترقوه: به اندازه کافی کارهای خوب نکردم و می‌دونم که آدم باعرضه‌ای نیستم اینه که نمی‌تونم کسی

باشم که لیاقت موفق شدن داشته باشه

دور دوم:

فرق سر: دوست دارم باورهای محدود کننده‌ام رو تغییر بدم

ابرو: حالا قدر خودمو می‌دونم

کنار چشم: چقدر خوبه که فهمیدم همه ما لیاقت موفق شدن و ثروتمند شدن داریم

زیر چشم: تصمیم می‌گیرم باور کنم که آدم باارزشی هستم

زیر بینی: از این که احساس می‌کنم لیاقت رسیدن به خواسته‌هامو دارم کیف می‌کنم

زیر لب: حالا که فهمیدم همه ما لیاقت موفق شدنو داریم احساس راحتی می‌کنم

استخون ترقوه: حالا قدر همه نعمتهایی رو که دارم می‌دونم

زیر بغل: دوست دارم به خاطر همه نعمتهایی که توی زندگی دارم خدا رو شکر کنم

موقع ضربه زدن حواستون به "بله، ولی"هایی که رو میومدن بود؟ اگه چیزی پیدا کردین باید روی اونم ضربه بزنین. اگه مثلا توی ذهنتون شنیدین که دارین به خودتون می‌گین که من آدم باارزش یا با لیاقتی نیستم ولی اونا هستن اون وقت بهتره یک دور با این جملات مثبت و منفی ضربه بزنین:

فکر نمی‌کنم آدم باارزشی باشم

هستم، خیلی هم هستم

باارزش نیستم

اگه به اندازه کافی باارزش باشم چی؟

اگه شما هم به اندازه کافی باارزش باشین چی؟

همه ما باارزش هستیم. ولی اینو تا حالا نمی‌دونستم

می‌خوام این باور رو تغییر بدم

حالا که فهمیدم باارزش هستم و لیاقت موفق شدنو دارم احساس می‌کنم راحت شدم

یک دور هم این جورری بزنین:

چقدر خوبه که می‌دونم امکانش هست

تصمیم می‌گیرم هدایتی رو که نصیبم می‌شه قبول کنم

قدر تغییراتی رو که تا حالا داشتم هم می‌دونم

از این که این قدر احساس آزادی می‌کنم دارم کیف می‌کنم

ای کاش اینو سالها قبل می‌دونستم

همین حالا هم احساس می‌کنم آزادتر شدم و قدر زندگیمو می‌دونم

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

توصیه‌ها و نکته‌ها:

مصاحبه‌پردازانی انجام بدین. این جوری:

۱- یک نفر رو انتخاب کنین که می‌خواین باهاتون مصاحبه کنه.

۲- فهرستی از سوالایی که اون می‌تونه ازتون بپرسه و شما هم خیلی بااشتیاق بهشون جواب می‌دین تهیه کنین.

۳- تصور کنین که داره ازتون می‌پرسه که به چه دلایلی توی زندگیتون شکرگزار هستین.

۴- با صدای بلند و تا جایی که می‌شه بااشتیاق به سوالات جواب بدین.

چند نمونه سوال اینجا ارائه می‌شن:

۱- بگو به خاطر کدوم دوستایی که توی زندگی داری خدا رو شکر می‌کنی؟

۲- به خاطر چه چیزی که توی خونهات داری خدا رو شکر می‌کنی؟

۳- بگو چرا الان خیلی خوشحالی؟

۴- بگو الان به لحاظ مالی از چه بابت خدا رو شکر می کنی؟

۵- از چه چیزی توی خانوادهات خیلی خوشت میاد؟

۶- چه چیزی باعث می شه که در طول روز احساس آرامش بکنی؟

فهاد فروغی