

دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۹

نباید چنین احساسی داشته باشیم

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

این بار می‌خوایم سطح ارتعاشمون بالا بره. گاهی وقتا که سعی می‌کنیم مثبت باشیم یک دفعه اوضاع خراب می‌شه چون ارتعاش واقعی که پشت کلماته زیادی منفیه.

خیلیا وقتی ای اف تی رو با قانون جذب ترکیب می‌کنن گیج می‌شن چون بهشون گفتن که تکرار جملات منفی (یعنی همون طوری که در ای اف تی می‌گیم) باعث بدتر شدن اوضاع می‌شه. ولی به نظرم بهتره یکراست سراغ هر احساس منفی که دارین برین و اونو با ای اف تی خنثی کنین و اصلا هم تظاهر نکنین که اون احساس رو ندارین. بعدش هم می‌تونین چیز مثبتی رو با ضربه زدن جایگزین اون منفی که خنثی کردین بکنین.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که احساس بدی دارم و از این بابت خجالت می‌کشم ولی در هر حال عمیقا و کاملا خودمو قبول می‌کنم.

با وجود این که فکر می‌کنم نباید احساسات بدم رو قبول کنم ولی تصمیم می‌گیرم اونا رو هم قبول کنم.

با وجود این که دارم سعی می‌کنم احساسات منفیم رو مخفی کنم چون به خاطر وجود اونا احساس گناه می‌کنم

ولی تصمیم می‌گیرم همه وجودم و همه احساساتمو قبول کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: خودمو قبول ندارم و از این احساسات منفی متنفرم

ابرو: قبول دارم که احساس خوبی ندارم

کنار چشم: احساس گناه می‌کنم چون احساس خوبی ندارم

زیر چشم: لابد دارم کاری رو اشتباه انجام می‌دم

زیر بینی: نمی‌دونم لیاقت موفقیت و ثروت رو دارم یا نه

زیر لب: می‌خوام احساسات منفی مخفی کنم

استخون ترقوه: از این که کامل نیستم خیلی بدم میاد

زیر بغل: ای کاش می‌تونستم این کارو درست انجام بدم

دور دوم:

فرق سر: اگه همه احساساتمو قبول کنم چی؟

ابرو: تصمیم می‌گیرم همه وجودم و همه احساساتمو قبول کنم

کنار چشم: می‌خوام یادم بمونه که بهترین کاری رو که می‌تونم دارم انجام می‌دم و این به اندازه کافی خوبه

زیر چشم: تصمیم می‌گیرم باور کنم که همه ما باارزش هستیم

زیر بینی: به خاطر این که خودمو قبول کردم کیف می‌کنم

زیر لب: تصمیم می‌گیرم باور کنم که می‌تونم سطح ارتعاشمو تغییر بدم

استخون ترقوه: به خاطر همه نعمتهایی که همین حالا توی زندگیم دارم خدا رو شکر می‌کنم

زیر بغل: قدر همه نعمتهامو می‌دونم

حالا با این جملات ضربه زدندو ادامه بدین:

چقدر خوبه که می‌دونم اینا ممکن هستن

تصمیم می‌گیرم به هدایتی که بهم می‌رسه اعتماد کنم

قدر تغییراتی رو که تا حالا داشتم می‌دونم

این احساس آزادی رو دوست دارم

این آرامش عمیق و توکل کردنو دوست دارم

همین حالا هم احساس می‌کنم آزادتر هستم و قدر زندگیمو می‌دونم

قدر وجودمو می‌دونم

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

توصیه‌ها و نکته‌ها

وقتشه که یک بار دیگه سراغ فهرست مواردی برین که به خاطر اونا خدا رو شکر می‌کنین. می‌دونم که بعضیاتون

دارین اونو ندید می‌گیرین. اگه سراغ اون برین می‌بینین که لازمه تغییراتی توش بدین و همین که متوجه می‌

شین چیزایی تغییر کردن باعث می‌شه سطح ارتعاشتون عوض بشه.

بعد از دیدن فهرست می‌تونین این جوری ضربه بزنین:

به خاطر خدا رو شکر می‌کنم

قدر رو می‌دونم

این رو خیلی دوست دارم

از خدا به خاطر متشکرم

توصیه دیگه: روزی ۵ دقیقه به یک جای خلوت و ساکت برین و با جملات مثبت ضربه بزنین. تصحیح لازم

نیست و فقط روی نقاط مراحل بزنین. مثلاً این جوری:

از این که اون کارو شروع کردم کیف می‌کنم

به خاطر نقشی که توی امضای اون قرارداد داشتم از خودم راضیم

خیلی خوشحالم که اون شغل رو بهم پیشنهاد کردن

بابت این که هفته قبل خیلی موفق بودم دارم حسابی کیف می‌کنم

به خاطر این که اخیراً مشتریها و پیشنهادهای جدید و زیادی داشتم خدا رو شکر می‌کنم

خوشحالم که اون حال بدم زود از بین رفت

خوشحالم که روابطم بهتر شدن