

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۱۳

وقتی در دایع آدم می‌شه

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوک

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

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

هیچ چیزی بیشتر از درد و ناخوشی حواس آدمو پرت نمی کنه. وقتی کمر آدم درد می گیره یا دچار سردرد می شین به سختی می شه روی رسیدن به وفور نعمت تمرکز کرد. برای همینه که بارها از شکر کردن به خاطر چیزایی که الان دارین گفتم. می دونم که این کار سختیه. حالا بیاین برای دردهایی که دارین ضربه بزنین و کمی ازشون راحت بشین تا بتونین به شکر کردن توجه کنین. وقتی به شکر کردن توجه می کنیم جذب چیزایی که می خوایم آسونتر می شه.

می دونین که احساسات روی جسم اثر می ذارن. اینه که اگه روی عصبانیت و غم و غیره ضربه بزنین دردهای جسمی ممکنه کمتر بشن و این جوری جا برای وفور نعمت باز می شه.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که درد مانع رسیدن من به وفور نعمت می شه ولی تصمیم می گیرم در هر حال شکرگزار باشم.

با وجود این که وقتی این جوری دردم می گیره نمی تونم به وفور نعمت توجه کنم ولی همه بدنم رو دوست دارم و قبول می کنم.

با وجود این که مشکلات جسمی باعث می‌شن حواسم از هدفم پرت بشه و در هر حال خودمو هم لایق موفق شدن نمی‌دونم ولی تصمیم می‌گیرم قدر همه وجودم رو بدونم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: الان همش حواسم به این درده

ابرو: از این درد متنفرم

کنار چشم: نمی‌دونم چرا بدنم این جوریه

زیر چشم: بدنم می‌خواد باهام حرف بزنه

زیر بینی: توجه کردن به موفقیت و وفور نعمت برام سخته

زیر لب: این همه مشکلات جسمی دارم

استخون ترقوه: بدنم هم دچار کمبوده

زیر بغل: درد دارم و احساس موفقیت نمی‌کنم

دور دوم:

فرق سر: حالا می‌دونم که چه نعمتهای زیادی توی زندگی دارم

ابرو: قسمتهایی از بدنم هم هستن که سالمن

کنار چشم: قدر خیلی از قسمت‌های بدنم رو می‌دونم

زیر چشم: می‌دونم که همه ما لیاقت رسیدن به وفور نعمت رو داریم

زیر بینی: دست از این دردها برمی‌دارم

زیر لب: تصمیم می‌گیرم به خاطر بدنم شکر کنم

استخون ترقوه: قدر فرصتهایی رو که برای جذب نعمتها نصیبم می‌شن می‌دونم

زیر بغل: می‌دونم که حالا می‌تونم آزاد باشم و نعمتهای زیادی هم داشته باشم

با این جملات ادامه بدین:

چقدر خوبه که می‌دونم همه ما لیاقت رسیدن به وفور نعمت رو داریم

تصمیم می‌گیرم هدایتی رو که بهم می‌رسه باور کنم

قدر نعمتهایی رو که دارم می‌دونم

قدر بدنم و دوستانم و فرصتهامو می‌دونم

قدر فرصتهای جدیدی رو که برای رسیدن به نعمتها نصیبم می‌شن می‌دونم

قدر زندگی‌مو می‌دونم

قدر خودمو در همین وضعی که هستم می‌دونم

قدر همه بدنم رو می‌دونم

قدر همه نعمتهایی رو که توی زندگی دارم می‌دونم

توصیه‌ها و نکته‌ها:

به خاطر همه چیز خدا رو شکر کنین و همراه باهانش ضربه هم بزنین. مثلا:

خدایا به خاطر این آپارتمان قشنگ ازت متشکرم

خدایا به خاطر این دوستان باحال ازت متشکرم

خدایا به خاطر سلامتیم ازت متشکرم

خدایا به خاطر فرصتهای مناسبی که برام به وجود میاری ازت متشکرم

خدایا به خاطر این که اون مشکل کاری رو به این قشنگی حل کردی ازت متشکرم

خدایا به خاطر این که این همه نعمت نصیبم کردی ازت متشکرم