دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۱۴

اجازه ورود به نعمتها در زندگی

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوک

www.EFT.ir @foroghmand @FarhadForughmand

فرهاد فروغمند

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

این بار می‌خوایم به جای این که جلوی بدهی یا کمبود مالی رو بگیریم به نعمتها اجازه بدیم که وارد زندگی ما بشن. خیلی وقتا کسانی که دنبال جذب وفور نعمت هستن در واقع به سختی دارن تلاش می‌کنن تا جلوی چیز دیگه‌ای رو بگیرن. این جوری انرژی‌شون بسته می‌شه و ارتعاش مناسبی برای این که راحت به خواسته‌شون برسن ندارن. اینه که این بار روی خودمون ضربه می‌زنیم تا با آرامش و راحتی وفور نعمت رو جذب کنیم.

راستی وفور نعمت رو چه جوری تجسم می‌کنین؟ می‌بینین که پول داره براتون می‌باره؟ برای سفر بلیت درجه یک می‌خرین و ماشین لوکس سوار می‌شین؟ برای این که سرعت جذب بیشتر بشه بهتره تصویر ذهنی داشته باشیم و اونو با تمام وجود حس کنیم.

خلاصه‌اش اینه که بهتره به جای این که چیزی رو که نمی‌خواین به زور از خودتون دور کنین به چیزی که می‌خواین اجازه بدین که وارد زندگیتون بشه.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که خیلی به خودم فشار آوردم و هیچ اتفاقی نیفتاده تصمیم می‌گیرم آروم و مطمئن باشم.

با وجود این که نمی‌دونم چه جوری به وفور نعمت اجازه بدم که توی زندگیم پیداش بشه ولی تصمیم می‌گیرم به هدایتی که بهم می‌رسه گوش بدم.

با وجود این که احساس می‌کنم خیلی باید روی این کار کنم ولی می‌خوام که آروم باشم و از احساس اطمینانی که پیدا می‌کنم کیف کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: فکر می‌کردم همه کارها رو باید خودم انجام بدم

ابرو: بهم یاد داده بودن که این باید سخت باشه

کنار چشم: راه دیگه‌ای براش بلد نیستم

زیر چشم: مگه نباید براش به سختی کار کنم؟

زیر بینی: باور ندارم که می‌شه با آرامش بهش رسید

زیر لب: باورهای خاص خودمو در موردش دارم

استخون ترقوه: در مورد پول احساس امنیت نمی‌کنم

زیر بغل: اگه راحت باشم احساس تنبلی می‌کنم

دور دوم:

فرق سر: حالا می‌دونم که اگه آروم باشم نعمت برام فراوونه

ابرو: قدر این آرامش رو می‌دونم

کنار چشم: قدر این که راهها برام باز می‌شن رو می‌دونم

زیر چشم: تصمیم می‌گیرم باور کنم که اجازه دادن به نعمتها کار آسون و باحالیه

زیر بینی: بالاخره آماده شدم که دست از اون باروهای قدیمی بردارم

زیر لب: تصمیم می‌گیرم به خاطر درسهایی که گرفتم شکر کنم

استخون ترقوه: چقدر باحاله که می‌تونم آروم باشم و بذارم نعمتها وارد زندگیم بشن

زیر بغل: چقدر خوبه که می‌تونم به نعمتها اجازه بدم وارد زندگیم بشن

حالا با این جملات ادامه بدین:

چقدر خوبه که می‌دونم لیاقت وفور نعمت رو دارم

تصمیم می‌گیرم هدایتی رو که بهم می‌رسه باور کنم

قدر وفور نعمت توی زندگیم رو می‌دونم

قدر بدن و دوستام و فرصتهام رو می‌دونم

قدر فرصتهای جدیدی رو که برای رسیدن به وفور نعمت برام پیش میان می‌دونم

قدر خودمو در شرایط فعلی می‌دونم

قدر درسهایی رو که گرفتم می‌دونم

قدر همه نعمتهایی رو که توی زندگی دارم می‌دونم

توصیه‌ها و نکته‌ها:

یک مراقبه ساده: با این مراقبه سرعت رسیدن به خواسته‌هاتون بیشتر می‌شه

۱- جای ساکت و راحتی بشینین و چشماتونو ببندین

۲- دستتون رو روی چاکرای قلبتون بذارین

۳- تصور کنین که موقع دم و بازدم هوا از دستاتون وارد و خارج می‌شه. بهتره اینو حس کنین

۴- یک دقیقه بگین "قدر خودمو می‌دونم" و بعد شروع کنین و همینو در مورد تک‌تک اعضای بدن از بالا به پایین بگین:

قدر سرمو می‌دونم

قدر چشامو می‌دونم

قدر دماغمو می‌دونم

و الی آخر

۵- نفس عمیقی بکشین و چشماتونو باز کنین.

برکت دادن:

توصیه می‌کنم به همه چیز برکت بدین. شاید این اولش براتون کمی عجیب باشه ولی توصیه می‌کنم که هر روز انجامش بدین.

مثلا هر بار که مدادی رو برمی‌دارین یا کامپیوتر رو روشن می‌کنین یا یک لیوان آب می‌خورین بهش برکت بدین.

آواز خوندن با جملات تاکیدی: سراغ فهرست نعمتها و شکرگزاری برین و هر موردی رو که بیشتر بهش علاقه دارین انتخاب کنین و اونو با آواز بخونین.

جلسه فرضی با گری کریگ: فرض کنین که گری کریگ (یا هر کس دیگه‌ای که می‌خواین) خصوصی براتون جلسه گذاشته. تصور کنین که اون چی می‌گه و با جملاتی که می‌گه ضربه بزنین.