

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۱۵

الان چی؟

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 همراهشو برای کسانی تهیه کردم که در دوره ای اف تی ثروت شرکت کردن. راضی نیستم در اختیار دیگران قرار بگیره.

این بار ازتون می‌خوام به احساساتی که همین الان دارین توجه کنین. شاید با خوندن کتابای مثبت‌گرایی زیادی از زمان حال غافل شدین و همش به فکر آینده هستین. اگه خودتون و احساساتی رو که همین الان دارین قبول کنین راحت‌تر و سریعتر می‌تونین به هدفهاتون و خصوصا به نعمتهای بیشتر برسین. اینه که ازتون می‌خوام احساساتی رو که همین حالا دارین قبول کنین، قدر خودتونو بدونین، از زمان حال لذت ببرین و امروز رو با آرامش بگذرونین. اگه در مورد وضعیت فعلیتون آرامش داشته باشین جذب هم آسونتر می‌شه.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که زیادی به خودم گیر می‌دم ولی تصمیم می‌گیرم خودمو قبول کنم و قدر خودمو بدونم.

با وجود این که الان شاد نیستم ولی تصمیم می‌گیرم فکرهای جدیدی بکنم که باعث راحتیم بشن.

با وجود این که الان در جایی که می‌خوام نیستم ولی تصمیم می‌گیرم قدر خودمو که منحصر به فرد هستم بدونم و مطمئن باشم که راه درست رو دارم می‌رم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: الان از این کسی که هستم خوشم نمیاد

ابرو: می‌خوام جور دیگه‌ای باشم

کنار چشم: می‌خوام زندگی‌م جور دیگه‌ای باشه

زیر چشم: مگه نباید بیشتر کار کنم تا بهش برسم

زیر بینی: آرام بودن و قدر خودمو دونستن رو قبول ندارم

زیر لب: از این وضعیتی که توش هستم اصلا خوشم نمیاد

استخون ترقوه: احساس خوبی نسبت به خودم ندارم

زیر بغل: احساس می‌کنم هر چی زودتر باید این وضع رو عوض کنم

دور دوم:

فرق سر: حالا می‌دونم که اگه آرام باشم چه نعمتهای زیادی در دسترس من هستن

ابرو: قدر خودم و زندگی‌مو می‌دونم

کنار چشم: حالا تصمیم می‌گیرم به نعمتها اجازه بدم که وارد زندگی‌م بشن

زیر چشم: بالاخره می‌تونم این باورهای قدیمی رو کنار بذارم

زیر بینی: قدر افکار و احساساتمو می‌دونم

زیر لب: قدر خودمو در حال حاضر می‌دونم و این احساس خوبی بهم می‌ده

استخون ترقوه: می‌دونم که حالا می‌تونم به وفور نعمت اجازه بدم وارد زندگیم بشه

زیر بغل: خدا رو به خاطر نعمتهایی که وارد زندگیم می‌شن شکر می‌کنم

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 وفور نعمت در زندگیمو می‌دونم

قدر بدنم و دوستانم و فرصت‌هامو می‌دونم

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

قدر خودمو می‌دونم

قدر درسهایی رو که یاد گرفتم می‌دونم

قدر وفور نعمت توی زندگی رو می‌دونم