

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۱۶

# می تونین موفقیت تونو حس کنین؟

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوك

[www.EFT.ir](http://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

احتمالا تا حالا بارها تمرین کردین که موفقیت تونو ببینین و حتی شاید شنیدین که دیگران به خاطرش بهتون تبریک می گن. ولی تا حالا حسش کردین؟ اگه این طور نبوده به واقعیت تبدیل شدن اون تجسمها خیلی طول می کشه. هرچند که تجسم کردن خیلی ضروریه ولی برای نتیجه گرفتن خیلی وقتا کافی نیست. یادتون باشه که ثروتمندی نوعی احساسه نه مقدار پولی که توی حساب بانکی تون دارین.

حالا وقتشه که همه چیزو خیلی واضح و روشن ببینین و این برای دستگاه احساسی و کل جسمتون کاملا بدیهی باشه. منظورم اینه که با تمام وجود باید حس کنین که موفق شدین.

خیلیا سعی کردن تصور کنن که توی یک خونه بزرگ زندگی می کنن و ماشین گرون قیمتی رو سوار می شن. ولی عده کمی موفقیت رو توی بدنشون حس کردن.

چه جوری می شه اینو حس کرد؟ جوری عمل کنین که انگار به هدفتون رسیدین. بعد از خودتون بپرسین که چه حسی داره. مثلا شاید امیدوار بودین که در کارتون ارتقا پیدا کنین یا کار جدیدی رو راه بندازین. خودتونو در اون وضعیت تجسم کنین و احساساتی رو که اون موقع پیدا می کنین الان حس کنین. تصور کنین که واقعا در اون دفتر کار هستین. نمای بیرون رو از پنجره ببینین و بوی مبلمان نو رو حس کنین. احساس اعتماد به نفس و هیجان بکنین و از این که به هدفتون رسیدین کیف کنین.

هرچند که این حرفا به نظر خیلی ساده می رسن ولی اغلب نادیده گرفته می شن. برای من گفتن هدفها با صدای بلند خیلی مفید بود. چون باعث شد سریعتر و بهتر به احساس موفقیت برسم. بعضیا با تجسم شروع می کنن و بعد سراغ احساسهای جسمی و ذهنی می رن. هر جوری که بهشون برسین خوبه.

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

**تصحیح:**

**کنار دست:** با وجود این که نمی‌دونم لذت بردن از وفور نعمت چه احساسی داره ولی تصمیم می‌گیرم اونو تجسم کنم و قدر خودمو در همین شرایط فعلی بدونم.

با وجود این که می‌ترسم نتونم وفور نعمت رو تجسم کنم ولی تصمیم می‌گیرم در هر حال رسیدن بهشو ممکن بدونم.

با وجود این که تا حالا احساس ثروتمندی و وفور نعمت رو تمرین نکردم ولی حالا دوست دارم اینو شروع کنم.

**مراحل:**

**دور اول:**

**فرق سر:** احساس وفور نعمت نمی‌کنم

**ابرو:** نمی‌دونم موفق شدن چه احساسی داره

**کنار چشم:** تجسم کردن و حس کردن موفقیت سخته

**زیر چشم:** فعلا که قدر خودمو هم نمی‌دونم

**زیر بینی:** خیلی دوست دارم حالا احساس وفور نعمت بکنم

**زیر لب:** حس نمی‌کنم که توی زندگی وفور نعمت داشته باشم

استخون ترقوه: دلم وفور نعمت می خواد

زیر بغل: عجله دارم که زودتر وفور نعمت رو جذب کنم

دور دوم:

فرق سر: تصمیم می گیرم به خاطر وفور نعمتی که الان توی زندگی دارم هیجان داشته باشم

ابرو: می خوام توی جسم و ذهن و روح احساس وفور نعمت بکنم

کنار چشم: قدر نعمتهایی رو که همین حالا دارم می دونم

زیر چشم: حالا تصمیم می گیرم بذارم نعمتهای زیادی وارد زندگی بشن

زیر بینی: بالاخره در همه سطوح دارم حس می کنم که ثروتمندم

زیر لب: الان با تمام وجود قدر همه نعمتهایی رو که دارم می دونم

استخون ترقوه: این که الان به خاطر وفور نعمت دارم شکر می کنم احساس خوبی بهم می ده

زیر بغل: این احساس های وفور نعمت و آزادی رو خیلی دوست دارم

حالا با این جملات ادامه بدین:

می دونم که همه ما لیاقت وفور نعمت رو داریم

تصمیم می گیرم هدایتی رو که بهم می رسه باور کنم

قدر وفور نعمت توی زندگی می دونم

قدر بدنم و دوستانم و فرصت‌هایم می‌دونم

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

قدر خودمو می‌دونم

قدر همه درس‌هایی رو که یاد گرفتم می‌دونم

قدر همه نعمت‌هایی رو که توی زندگی دارم می‌دونم

### توصیه‌ها و نکته‌ها:

با جملات "ماضی" ضربه بزنین.

بعد از این که چند دور به صورت عادی ضربه زدین یک دور هم با استفاده از جملات ماضی بزنین. یعنی انگار

که مشکل دیگه حل شده. مثلا این جوری:

خوشحالم که از دست .... خلاص شدم

بالاخره از دست ..... راحت شدم

اون مشکل ..... دیگه مربوط به گذشته می‌شه

خدا رو شکر که بالاخره تموم شد

حل کردنش ساده‌تر از اون بود که فکر می‌کردم

حالا که دیگه تموم شده احساس راحتی می‌کنم

خدا رو شکر که تموم شد

بالاخره می‌تونم راحت باشم و ذهنمو دیگه مشغول نکنه

فرهاد فرزند