

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۱۸

کلافکی جلومی و فور نعمت رومی کسیره

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوک

www.EFT.ir @foroghmand @FarhadForughmand

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

وقتی چند روز تعطیلی یا مرخصی دارین بعدش شاید به جای این که سر حال بیاین احساس می‌کنین که تنش دارین و کلافه هستین. این بار می‌خوایم با ای اف تی سر حال بیاین و دیگه احساس کلافگی نکنین.

چی باعث می‌شه کلافه بشیم؟ گاهی وقتا اضطراب. در مدت کمی باید کارهای زیادی بکنیم. در مواقع دیگه هم خودمونو با دیگران مقایسه می‌کنیم و به همین خاطر احساس بی‌کفایتی می‌کنیم و کلافه می‌شیم. البته عوامل بیرونی هم می‌تونن وجود داشته باشن که اینجا باهاشون کاری نداریم.

صرف نظر از این که به چه علتی کلافه شده باشین این احساس می‌تونه جلوی وفور نعمت توی زندگی و توانایی شما در جذب خواسته‌هاتون رو بگیره.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که به خاطر کارهایی که باید بکنم گیج و کلافه شدم ولی در هر حال عمیقا و کاملا خودمو قبول می‌کنم و دوست دارم.

با وجود این که وقتی کلافه می‌شم شک دارم بتونم از عهده کارهام بر پیام ولی تصمیم می‌گیرم الان خودمو قبول کنم و به خودم احترام بذارم.

با وجود این که حس می‌کنم کلافه شدم و حسابی گیر افتادم ولی تصمیم می‌گیرم خودمو در همین حالت دوست داشته باشم و قبول کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: حس می‌کنم خیلی کلافه هستم

ابرو: اصلا نمی‌تونم خودمو با این شرایط تطبیق بدم

کنار چشم: نمی‌دونم چه جوری از عهده این بر پیام

زیر چشم: کلافه‌ام و زیر فشار هستم

زیر بینی: نمی‌دونم چه جوری راحت باشم و خودمو قبول کنم

زیر لب: کلافه هستم و دیگه حال هیچی رو ندارم

استخون ترقوه: نمی‌تونم با این شرایط زندگی خودمو تطبیق بدم

زیر بغل: به قدری کلافه‌ام که نمی‌دونم از کجا شروع کنم

دور دوم:

فرق سر: تصمیم می‌گیرم هر دفعه فقط یک قدم بردارم

ابرو: چقدر خوبه که قوی هستم و اعتماد به نفس هم دارم

کنار چشم: قدر خودم و این که چه جوری به اینجا رسیدم رو می‌دونم

زیر چشم: تصمیم می‌گیرم به خودم اجازه بدم که با سرعتی که برام مناسبه پیش برم

زیربینی: به خودم اجازه می‌دم که از این حالت کلافگی خلاص بشم

زیرلب: دیگه نیازی نیست که کلافه باشم و از این بابت خدا رو شکر می‌کنم

استخون ترقوه: قدر خودم و این که چرا اینجا هستم رو می‌دونم و برای کارم انگیزه دارم

زیر بغل: احساس آزادی رو دوست دارم و به خاطر این خدا رو شکر می‌کنم

حالا با این جملات ادامه بدین:

چقدر خوبه که می‌دونم همه ما لیاقت وفور نعمت رو داریم

تصمیم می‌گیرم هدایتی رو که بهم می‌رسه باور کنم

قدر وفور نعمت توی زندگی‌مو می‌دونم

قدر بدنم و دوستانم و فرصت‌هامو می‌دونم

به خاطر فرصت‌های جدیدی که برای رسیدن به نعمتها نصیبم می‌شن خدا رو شکر می‌کنم

حالا قدر خودمو می‌دونم

قدر درس‌هایی رو که یاد گرفتم می‌دونم

قدر همه نعمت‌هایی رو که دارم می‌دونم

توصیه‌ها و نکته‌ها:

نعمتهاتونو بشمرین. اینو قبلا هم گفتم ولی می‌ارزه که گهگاه تکرارش کنم.

با "نمی‌خوام" ضربه بزنین. خیلی وقتا بخشی از وجود ما نمی‌خواد تغییر کنیم. بهتره این بخش از وجود هم بتونه حرفشو بزنه. اگه این جوری سرعت رسیدن به خواسته‌هاتون بیشتر شد اصلا تعجب نکنین.

فرق سر: نمی‌خوام دست از این بردارم

ابرو: حتی سعی نکنین که منو مجبور کنین

کنار چشم: چقدر خوبه که مجبور نیستم دست از این بردارم

زیر چشم: نمی‌خوام تغییر کنم

زیر بینی: نمی‌تونین منو مجبور کنین

زیر لب: این مشکلو نگه می‌دارم

استخون ترقوه: نمی‌تونین منو مجبور کنین که دست ازش بردارم

زیر بغل: اصلا نمی‌خوام دست ازش بردارم

موقع ضربه زدن به افکارتون توجه کنین و ببینین چه دنباله‌هایی رو میان.