

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۲۰

حالا بهتر انجامش بدین

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوك

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

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

خیلی از ما منتظریم اتفاقی در محیط بیرون بیفته یا خبری بشه تا حالمون بهتر بشه. ازتون می‌خوام که همین حالا احساس خوبی داشته باشین. یکی از راههای تمرکز بر زمان حال و بهبود ارتعاش اینه که کاری رو که الان دارین انجام بدین. منظورم هم شغله و هم روابط و هم بچه‌داری و غیره. سعی‌تونو بکنین که به بهترین وجهی انجامش بدین.

می‌گین نمی‌شه؟ دنبال بخشهایی از کارتون بگردین که ازشون خوشتون میاد و به همونا توجه کنین. مطمئنم که هر کاری بخشهای خوب هم داره.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که از این کاری که الان دارم خوشم نمیاد ولی تصمیم می‌گیرم سعی کنم به بهترین وجهی انجامش بدم و در هر حال خودمو هم قبول می‌کنم

با وجود این که می‌ترسم توی این کاری که نمی‌خوام انجام بدم گیر کنم ولی تصمیم می‌گیرم احساسم و شرایط فعلیمو قبول کنم

با وجود این که نمی‌خوام کاری رو که ازش متنفرم بهتر از این انجام بدم ولی تصمیم می‌گیرم توان بالقوه‌ام رو خیلی خوب نشون بدم

مراحل:

دور اول:

فرق سر: از این کاری که الان دارم می‌کنم متنفرم

ابرو: بخشی از وجودم از این که مجبورم به سختی کار کنم بدش میاد

کنار چشم: دیگه نمی‌خوام اینجا کار کنم

زیر چشم: از این کار بدم میاد

زیر بینی: نمی‌خوام خوب انجامش بدم

زیر لب: می‌خوام جای دیگه‌ای باشم

استخوان ترقوه: نمی‌خوام بیشتر از این براش زحمت بکشم

زیر بغل: باید از خودم محافظت کنم

دور دوم:

فرق سر: حالا تصمیم می‌گیرم حداکثر سعیمو بکنم

ابرو: تصمیم می‌گیرم هر روز دنبال چیز جدیدی باشم

کنار چشم: قدر خیلی از چیزایی رو که در این وضعیت دارم می‌دونم

زیر چشم: به خودم اجازه می‌دم هر روز از بعضی چیزها لذت ببرم

زیر بینی: می دونم که دارم به وفور نعمت می رسم

زیر لب: به خاطر این که وفور نعمت داره پیداش می شه خدا رو شکر می کنم

استخون ترقوه: قدر این که می تونم وضعیت روحیمو عوض کنم می دونم

زیر بغل: قدر وفور نعمت توی زندگیمو می دونم

حالا با این جملات ادامه بدین:

می دونم که همه ما لیاقت رسیدن به وفور نعمت رو داریم

تصمیم می گیرم هدایتی رو که بهم می رسه باور کنم

قدر وفور نعمت توی زندگیمو می دونم

قدر بدنم و دوستانم و فرصت هامو می دونم

قدر فرصتهای جدیدی رو که برای رسیدن به وفور نعمت نصیبم می شن می دونم

قدر خودمو در همین وضعی که هستم می دونم

قدر درسهایی رو که گرفتم می دونم

قدر نعمتهای توی زندگیمو می دونم

توصیه ها و نکته ها:

دفترچه دوست دارم‌ها:

چیزایی رو که دوست دارین توی دفترچه‌ای بنویسین. مثلا:

این موقع سال رو دوست دارم

استراحت کامل رو دوست دارم

این که شغلی دارم و هر روز صبح می‌رم سر کار رو دوست دارم

این که بدنم قویه رو دوست دارم

همسایه‌ام رو دوست دارم

عکسهایی رو که توی سفر گرفتیم دوست دارم

موقع ضربه زدن از ضمیر دوم شخص استفاده کنین. مثلا:

با وجود این که اشتباه کردی ولی داشتنی سعیتو می‌کردی و قرار هم نیست که کامل باشی

با وجود این که نمی‌خواستی اونو اذیت کنی ولی به فکر این باش که همه وجودت رو قبول کنی

با وجود این که نمی‌خوای خودتو ببخشی ولی سعی کن احساساتتو در هر حال قبول کنی

و بعد روی نقاط مراحل این جوری ضربه بزنین:

فرق سر: اشتباه کردی

ابرو: خب که چی؟

کنار چشم: نیت خوبی داشتی

زیر چشم: تو هم آدمی

زیر بینی: قرار نیست کامل باشی

زیر لب: در هر حال دوست داشتنی هستی

استخون ترقوه: آدم خیلی خوبی هستی

زیر بغل: در هر حال باارزش هستی

موسسه تخصصی
فادان