

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۲۱

# بدونین چی می خوانین و بعد بی خیالش بشین

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوک

[www.EFT.ir](http://www.EFT.ir) [@foroghmand](https://www.instagram.com/foroghmand) [@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.**

اغلب مردم وقت زیادی رو برای این که بفهمن چی می‌خوان صرف می‌کنن و بعد فکر می‌کنن که نباید اونو بخوان و نظرشون عوض می‌شه و سراغ چیز دیگه‌ای می‌رن و این دور بارها براشون تکرار می‌شه.

توصیه می‌کنم یک چیز کوچکی رو که می‌خواین بهش برسین انتخاب کنین و بدونین که وقتی بهش برسین چه جوری می‌شین و از جذب کردنش چقدر حال می‌کنین.

بعد بی‌خیال مساله بشین. این قسمت سخت کاره. سعی نکنین به زور بهش برسین و نگران نشین که اگه نرسیدین چی می‌شه و سعی هم نکنین که هر روز تجسم کنین که اون توی مشتتونه. یک بار (یا کمی بیشتر) به وضوح تجسمش کنین و بعد بی‌خیالش بشین و بدونین که در راهه.

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

**تصحیح:**

**کنار دست:** با وجود این که الان نمی‌دونم چی می‌خوام ولی تصمیم می‌گیرم ذهنم رو باز نگه دارم.

با وجود این که مطمئن نیستم که اون برام خوب باشه ولی خودمو قبول می‌کنم و می‌دونم که در راه رسیدن بهش هستم.

با وجود این که الان تمرکز کافی روی اون ندارم ولی در هر حال همه وجودمو قبول می‌کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: الان نمی‌دونم چی می‌خوام

ابرو: الان خودم هم درست نمی‌دونم چی می‌خوام

کنار چشم: نمی‌دونم چی می‌خوام

زیر چشم: اضطراب دارم چون نمی‌دونم چی می‌خوام

زیر بینی: می‌خوام بدونم که چی می‌خوام

زیر لب: می‌خوام بدونم که چی لازم دارم

استخون ترقوه: ذهنم مغشوشه

زیر بغل: می‌دونم که خودم هم نمی‌دونم چی می‌خوام

دور دوم:

فرق سر: تصمیم می‌گیرم الان بهترین کاری رو که می‌تونم بکنم

ابرو: تصمیم گرفتم برای این هدایت بخوام

کنار چشم: می‌دونم که در مورد خواسته‌هام به زودی ذهنم روشن می‌شه

زیر چشم: حالا تصمیم می‌گیرم ذهنم روشن بشه

زیر بینی: قدر این روشنی ذهن رو می‌دونم

زیر لب: به خاطر این شواهد موفق شدن که دارن پیدا می‌شن خدا رو شکر می‌کنم

استخون ترقوه: قدر خودم و احساساتمو می‌دونم

زیر بغل: چقدر خوبه که ذهنم روشنه و قدر خودمو می‌دونم

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:

ضربه زدن همراه با جر و بحث:

وقتی دارین ضربه می‌زنین از طرف هر دو بخش وجودتون که به نفع و علیه چیزی نظر دارن حرف بزنین. اگه بخواین می‌تونین از یک نفر دیگه هم کمک بگیرین تا نقش یکی از بخشهای وجودتونو بازی کنه.

مثلا فرض کنیم مادر یا پدرتون همش می‌گفته "تو هیچ وقت پولدار نمی‌شی". وقتی دارین ضربه می‌زنین حرفای اونو هم بگین. می‌تونین روی نقاط ضربه بزنین و یکی در میان حرفای اون و خودتونو بگین.

مثلا:

کنار دست: با وجود این که اون گفت عرضه ندارم و به جایی نمی‌رسم ولی تصمیم می‌گیرم در هر حال خودمو قبول کنم.

مراحل:

فرق سر: تو هیچی نمی‌شی

ابرو: می‌شم

کنار چشم: نمی‌شی

زیر چشم: بله، می‌شم

زیر بینی: مسخره نکن

زیر لب: به اندازه کافی زرنگ هستم

استخون ترقوه: کی رو داری گول می‌زنی؟

زیر بغل: می‌دونم که می‌تونم

این روش برای پیدا کردن دنباله‌ها هم خیلی خوبه.

می‌تونین موقع ضربه زدن با خودتون هم جر و بحث کنین. مثلاً می‌گین:

می‌دونم که می‌تونم موفق بشم

با گفتن این جمله شاید دنباله‌ای رو بشنوین که می‌گه:

نه، نمی‌تونی!

هر دنباله‌ای که رو اومد رو توی جمله ای‌اف‌تی بذارین و ضربه بزنین. مثلاً:

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که فکر می‌کنم نمی‌تونم ولی این بار تصمیم می‌گیرم بتونم

مراحل:

فرق سر: می‌تونم موفق بشم

ابرو: نه نمی‌تونم

کنار چشم: اون قدر زرنگ هستم که راه اینو پیدا کنم

زیر چشم: نه نیستم

زیر بینی: بله هستم

زیر لب: نه نیستم

استخون ترقوه: احساساتمو قبول می‌کنم

زیر بغل: قدر خودمو می‌دونم

فهاداد فر و غفید