

دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۲۳

وقت کافی برای موفق شدن ندارم

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوک

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.

خیلیا فکر می‌کنن که اگه اون جوری که می‌خوان موفق بشن دیگه وقت کافی برای خانواده و استراحت و لذت بردن از زندگی پیدا نمی‌کنن. اینه که فرصتهای موفق شدن و پیشرفت رو از دست می‌دن.

این سوالات رو از خودتون بپرسین:

۱- چه کسانی باعث شدن به این نتیجه برسین؟

۲- اولین بار کی اینو فهمیدین؟

۳- چرا فکر می‌کنین که این واقعیه؟

۴- تا حالا فکر کردین که بخشی از مسئولیت‌هاتونو به دیگران واگذار کنین و اونا بهتون کمک کنن و شما وقت آزاد پیدا کنین؟

این که فکر کنین اگه موفق بشین وقت کافی دیگه ندارین فقط یک باوره و شاید ناشی از ترس باشه. شاید بعضی از آدمای موفق این طور باشن ولی لزومی نداره که شما هم این طور باشین.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که فکر می‌کنم اگه موفق بشم دیگه وقت آزاد ندارم ولی عمیقا و کاملا خودمو

دوست دارم و قبول می‌کنم

با وجود این که فکر می‌کنم موفق شدن خیلی وقت‌گیره و باید دست از چیزایی که دوست دارم بردارم ولی خودم و احساسی رو که در این مورد دارم قبول می‌کنم

با وجود این که به خاطر عواقبی که ممکنه داشته باشه موفقیت خودمو خراب می‌کنم ولی استعدادهامو قبول می‌کنم و تصمیم می‌گیرم راههای دیگه‌ای برای احساس رضایت در زندگی پیدا کنم

مراحل:

دور اول:

فرق سر: اگه وقت کافی پیدا نکنم چی؟

ابرو: در مورد این مساله خیلی اضطراب دارم

کنار چشم: همین حالا هم به اندازه کافی برای خودم وقت ندارم

زیر چشم: بی‌خود نیست که جلوی موفق شدنم رو می‌گیرم

زیر بینی: فکر نمی‌کنم وقت کافی برای خانواده‌ام داشته باشم

زیر لب: فکر می‌کنم خیلی بهم فشار بیاد

استخوان ترقوه: برای همینه که همش خودمو خراب می‌کنم

زیر بغل: نمی‌خوام بازم از وقت خانواده‌ام بزنم

دور دوم:

فرق سر: تصمیم می‌گیرم راههای جدیدی برای لذت بردن از وقتم پیدا کنم

ابرو: تصمیم گرفتم از هر وقتی که دارم لذت ببرم

کنار چشم: دنبال راههای جدیدی برای این که آدم موثرتری بشم هستم

زیر چشم: قدر همین وقتی رو که الان دارم می‌دونم

زیر بینی: قدر این احساس آزادی رو که الان دارم می‌دونم

زیر لب: قدر هدایتی رو که برای این مشکل داره نصیبم می‌شه می‌دونم

استخون ترقوه: دنبال راههایی هستم که حتی اگه خیلی موفق بشم هم نیازهام برآورده بشن

زیر بغل: قدر موفقیتها و وقتی رو که دارم 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 گرفتیم می‌دونم

قدر همه نعمتهایی رو که دارم می‌دونم

توصیه‌ها و نکته‌ها:

از روش "اگه اون طور بشه چی؟" برای پیدا کردن احساسات دیگه‌ای که اینجا موثر هستن استفاده کنین.

روی نقاط مراحل بزنین و چینین چیزایی رو بگین:

فرق سر: اگه وقت کافی داشته باشم چی؟

ابرو: اگه کمک بخوام چی؟

کنار چشم: اگه از عهده این مشکلات بر پیام چی؟

زیر چشم: اگه برای خودم اولویت قائل بشم چی؟

زیر بینی: اگه کارهامو اولویت بندی کنم چی؟

زیر لب: اگه حواسمو جمع کنم و ببینم چه کاری داره خوب پیش می‌ره چی؟

استخون ترقوه: اگه کمی بی‌خیال این مساله "وقت" بشم چی؟

زیر بغل: اگه تصمیم بگیرم در مورد موفق شدنم احساس راحتی بکنم چی؟

اون قدر به این جور ضربه زدن ادامه بدین تا تکلیف خودتونو در این مورد بهتر بفهمین. یادتون باشه که اگه

این ترسها برطرف نشن بازم در مورد رسیدن به ثروت کار خودتونو خراب می‌کنین.