

دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۲۴

قبل از این که دست به عمل بزنین سطح ارتعاشتونوبالاسیرین

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوک

www.EFT.ir @foroghmand @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.

این که قبل از دست زدن به عمل سطح ارتعاشتونو بالا ببرین به معنی این نیست که همیشه کار درست رو انجام می دین. بلکه به این معنیه که دیگه در مورد این که از چه راهی برین ابهام پیدا نمی کنین.

معمولا این جوریه که احساس می کنیم کاری رو باید فوری انجام بدیم و بدون این که ببینیم سطح ارتعاشمون چطوریه انجامش می دیم. وقتی احساس اضطراب می کنین یا ناراحت هستین تضمین می دم که به بهترین نتیجه ممکن نمی رسین.

اینه که بهتره اول به احساسی که دارین توجه کنین. اگه بفهمین که چه احساسی دارین می تونین با ضربه زدن اونو بهترش کنین.

اگه بخواین می تونین جمله ها رو عوض کنین تا بیشتر براتون جور در بیان

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که تحت فشارم که همین الان کاری بکنم ولی عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می کنم

با وجود این که نمی خوام انجامش بدم و مجبورم ولی خودم و احساسی رو که دارم قبول می کنم

با وجود این که به سختی می تونم به حس شهوادم اعتماد کنم ولی تصمیم می گیرم قبل از انجام هر کاری آرام

بشم

مراحل:

دور اول:

فرق سر: تحت فشارم که همین حالا کاری بکنم

ابرو: اضطراب دارم و باید همین حالا کاری بکنم

کنار چشم: احساس می‌کنم مجبورم کاری بکنم

زیر چشم: به خاطر این مساله اعصابم خورده

زیر بینی: فکر نمی‌کنم که وقت صبر کردن باشه

زیر لب: الان خیلی تحت فشارم

استخون ترقوه: نباید در این مورد کاری بکنم؟

زیر بغل: این مساله خیلی فوریه

دور دوم:

فرق سر: تصمیم می‌گیرم قبل از انجام هر کاری آرام بشم

ابرو: می‌خوام قبل از انجام هر کاری آرام بشم

کنار چشم: می‌خوام در مورد این مساله آرام بشم

زیر چشم: چقدر خوبه که با وجود این مساله می‌تونم آرام باشم

زیر بینی: احساس آرامش رو دوست دارم

زیر لب: خدایا به خاطر هدایتی که نصیبم می کنی ازت متشکرم

استخون ترقوه: می خوام از آرامشی که در این مورد دارم لذت ببرم

زیر بغل: قدر هدایتی رو که نصیبم می شه می دونم

حالا با این جملات ادامه بدین:

چقدر خوبه که می دونم همه ما لیاقت 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 فرصتهامو می دونم

به خاطر فرصتهای جدیدی که برای رسیدن به نعمتها نصیبم می شن خدا رو شکر می کنم

حالا قدر خودمو می دونم

قدر درسهایی رو که یاد گرفتم می دونم

قدر همه نعمتهایی رو که دارم می دونم

