

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۲۶

انتظار داشته باشین که موفق می شین

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوك

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

می دونم که وقتی فکر می کنین همش شکست خوردین و احساس ناامیدی می کنین انتظار موفق شدن داشتن کار سخته. ولی ازتون می خوام که این احساس و رفتار جدید رو هم امتحان کنین و ببینین چی می شه.

یادتون باشه که احساس ثروتمند بودن که باعث ثروت و وفور نعمت می شه. اگه به هر دلیلی نتونین یا نخواین عادت به تصور کردن شکست رو با توقع موفق شدن عوض کنین هیچ تغییری توی زندگیتون به وجود نمیاد. این معمولا همون حلقه گم شده اس. مردم همه کارهایی رو که باید انجام می دن به جز این که احساس موفقیت بکنن و توقع داشته باشن که موفق می شن. بعدش فکر می کنن که چرا هیچ اتفاقی برایشون نمی افته.

سعی کنین تصور کنین که کار بعدی که می خواین انجام بدین خیلی خوب پیش می ره. با استفاده از افعال ماضی با خودتون حرف بزنین و بگین که اوضاع چقدر خوب پیش رفته. تصور کنین که این پیشرفتتون رو دارین برای دیگران تعریف می کنین. حالا این موفقیت رو توی جسم و ذهنتون حس کنین.

توقع موفقیت داشتن یکی از بهترین راههای سرعت دادن به رسیدن به خواسته هاست.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که معمولادر کارهام شکست می خورم ولی خودم و احساسی رو که الان دارم قبول می کنم

با وجود این که به بد انجام دادن کارها عادت کردم ولی خودم و احساسمو قبول می کنم

با وجود این که مطمئن نیستم چطور می‌تونم توقع موفقیت داشته باشم ولی تصمیم می‌گیرم در مورد تغییر دادن انرژی‌م خوش‌بین باشم

مراحل:

دور اول:

فرق سر: فکر نمی‌کنم که تا حالا هرگز توقع موفق شدن رو داشته باشم

ابرو: هیچ وقت انتظار ندارم کارها خوب پیش برن

کنار چشم: در مورد وضعیتم خوش‌بین نیستم

زیر چشم: توقع موفقیت برام چیزی غیر معمولیه

زیر بینی: ای کاش می‌تونستم تصور کنم که کارهامو دارم خوب انجام می‌دم

زیر لب: مطمئن نیستم که باید توقع داشته باشم که اوضاع خوب پیش بره یا نه

استخوان ترقوه: آماده نیستم که توقع موفق شدنو داشته باشم

زیر بغل: می‌خوام ببینم چطور می‌شه احساساتم رو تغییر بدم

دور دوم:

فرق سر: حالا تصمیم می‌گیرم احساس کنم موفق هستم

ابرو: می‌خوام احساس موفقیت بکنم و از زندگیم لذت ببرم

کنار چشم: می‌دونم و باور دارم که موفقیت در راهه

زیر چشم: از این که تا این حد از موفق شدن مطمئنم کیف می‌کنم

زیر بینی: می‌خوام به نتیجه خوبی برسم

زیر لب: قدر اینو که انرژیم تا این حد تغییر کرده می‌دونم

استخون ترقوه: حالا تصمیم می‌گیرم از نعمتهای زیادی که نصیبم شدن لذت ببرم

زیر بغل: قدر همه نعمتهایی رو که توی زندگی 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 گرفتم می‌دونم

قدر همه نعمتهایی رو که دارم می‌دونم