

دوره ای افتی ثروت

واکنش‌های مزایا ۲۸

# گرفتن تصمیم درست

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوک

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

وقتی همه دارن بهتون نظر می دن و احساس خودشونو بهتون می گن تصمیم درست گرفتن کار سخته. اغلب شنیدن یا حس کردن "بله" یا "خیر" درونی سخته. جسم آدم خیلی وقتا نظر می ده. مدتها طول کشید تا علائم جسمی خودمو فهمیدم و تشخیص دادم که ناخودآگاه از طریق جسم چی می خواد بهم بگه. بدیهیه که این برای هر کسی فرق می کنه و نمی شه دستورالعمل کلی و برای همه مردم دنیا داد.

اگه بخواین بر اساس هدایت درونی خودتون عمل کنین یعنی باید بی خیال نظرات دیگران بشین و کاری نداشته باشین که اونا تایید می کنن یا نه. مهم هم نیست که از نظر اونا شما قراره چی کار بکنین.

یک نکته دیگه هم وجود داره. وقتی از روشهای مبتنی بر انرژی برای کسب ثروت استفاده می کنین توی یک جور دور ممکنه گیر بیفتین: باید موانع ذهنی تونو برطرف کنین و در غیر این صورت سخته که کار مثبتی انجام بدین ولی تا وقتی مقداری کار مثبت نکنین غیرممکنه که موانع ذهنی تونو برطرف کنین. گاهی وقتا راه موفقیت در اینجا اینه که کار "متفاوتی" بکنین یا از الگوهای معمولی که دارین فاصله بگیرین. مثلا به جای جدیدی برین یا با گروه جدیدی ملاقات کنین تا سطح ارتعاشتون عوض بشه.

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

**تصحیح:**

کنار دست: با وجود این که نمی دونم چه جوری تصمیم بگیرم ولی تصمیم می گیرم در هر حال خودمو قبول کنم.

با وجود این که می‌ترسم تصمیم غلطی بگیرم ولی خودم و احساساتمو قبول می‌کنم

با وجود این که مطمئن نیستم که بتونم تصمیم درستی بگیرم ولی تصمیم می‌گیرم سعی کنم رو بکنم و از این بابت احساس خوبی داشته باشم.

**مراحل:**

**دور اول:**

**فرق سر:** نمی‌دونم چطور می‌تونم تصمیم خوبی بگیرم

**ابرو:** شک دارم بتونم تصمیم درستی بگیرم

**کنار چشم:** اگه اشتباه کنم چی؟

**زیر چشم:** قبول ندارم که می‌تونم تصمیم درستی بگیرم

**زیر بینی:** در مورد این تصمیم خیلی شک دارم

**زیر لب:** شک دارم که این برام خوب باشه

**استخوان ترقوه:** به جوابهای درونی خودم اعتماد ندارم

**زیر بغل:** مطمئن نیستم که بتونم تصمیمهای درستی بگیرم

**دور دوم:**

**فرق سر:** تصمیم می‌گیرم باور کنم که می‌تونم تصمیم خوبی بگیرم

ابرو: انتظار دارم که بفهمم چه جوری می‌شه به ندای درونی خودم گوش بدم

کنار چشم: انتظار دارم که از این تصمیم جدیدم نتیجه خوبی بگیرم

زیر چشم: چقدر خوبه که حالا می‌تونم به خودم اعتماد کنم

زیر بینی: از این که دیگه ابهام ندارم خوشم میاد

زیر لب: حالا تصمیم می‌گیرم آرام باشم و به ندای درونیم خوب گوش بدم

استخوان ترقوه: قدر جوابهای مثبت و منفی رو که می‌گیرم می‌دونم

زیر بغل: قدر هدایت درونیمو می‌دونم و بهش اعتماد می‌کنم

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:

توصیه می‌کنم شنیدن ندای درونی خودتونو تمرین کنین. یعنی توجه کنین که عمق وجودتون در مورد مسائل مختلف چی بهتون می‌گه:

چی بخورین، کجا خرید کنین، به مشتری زنگ بزنین یا نه، چی بخونین، محصول جدیدی ارائه کنین، چه وقت و چه جوری با بچه‌هاتون در مورد یک مساله مهم خانوادگی حرف بزنین.

این یکی از مهمترین مهارتهاییه که به عمرتون یاد می‌گیرین. لابد می‌دونین که مهارت فقط با تمرین به دست میاد.