

دوره ای افتی ثروت

واکنش‌های مزایا ۲۹

راه‌دیکه

نوشته فرهاد فروغماند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوك

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

توجه: این متن و فایل صوتی همراشو برای کسانی تهیه کردم که در دوره ای اف تی ثروت شرکت کردن. راضی نیستم در اختیار دیگران قرار بگیره.

گاهی وقتا در مسیر خطرناک یا اشتباهی دارین پیش می‌رین و شاید خودتون هم بدونین که باید از راه دیگه‌ای برین. این مساله در مورد افکار و احساسات هم صدق می‌کنه. گاهی وقتا باید احساسات و ارتعاشمونو تغییر بدیم. می‌بینیم که با احساسی منفی به راه غلطی افتادیم. ولی فقط کافیه که تغییر ملایمی توی مسیر بدیم تا دوباره متعادل بشیم. اگه روش تغییر مسیر رو بدونین عوض کردنش براتون کار ساده‌ای می‌شه.

مثلا فرض کنیم که توی ذهنتون دائما دارین با رئیس یا همکارتون بحث می‌کنین و کلمات چندان مثبتی هم توش به کار نمی‌برین. یا شاید با یکی از اعضای خانواده مرافعه دارین. بهتره هر چی زودتر راه رو عوض کنین چون منفیهای توی کله‌تون جلوی جذب ثروت رو می‌گیرن.

کلا توجه داشته باشین که هر چی به احساسات منفی بیشتر بچسبین بیشتر جلوی جذب ثروت رو می‌گیرین.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که بازم می‌خوام توی همین حال بد بمونم ولی تصمیم گرفتم خودمو در هر حال قبول کنم.

با وجود این که گاهی وقتا می‌خوام وجودم پر از نفرت باشه خودم و احساسمو قبول می‌کنم.

با وجود این که به قدری به ناامیدی عادت کردم که نمی‌دونم چه جوری می‌شه تغییرش داد ولی تصمیم می‌گیرم الان تا جایی که ممکنه حالم خوب بشه.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: نمی‌خواهم راهمو عوض کنم

ابرو: این عصبانیت به حقه

کنار چشم: کاری که اون کرد اشتباه بود

زیر چشم: فعلا نمی‌خوام حالم بهتر بشه

زیر بینی: حالم خوش نیست و حوصله نصیحت شنیدن هم ندارم

زیر لب: آمادگی تغییر دادن حالمو ندارم

استخون ترقوه: ترجیح می‌دم حالم بد باشه

زیر بغل: نمی‌خوام دست از این مساله بردارم

دور دوم:

فرق سر: اگه الان دست از منفی‌بافی بردارم چی؟

ابرو: اگه بخوام می‌تونم همین حالا این نفرت رو کنار بذارم

کنار چشم: شاید بتونم احساسات دیگه‌ای داشته باشم

زیر چشم: هر وقت بخوام می‌تونم بازم به این احساس منفی برگردم

زیر بینی: اگه الان تصمیم بگیرم که حالم بهتر بشه چی؟

زیر لب: قدر همه احساساتمو می‌دونم و تصمیم می‌گیرم راحت بشم

استخون ترقوه: تصمیم می‌گیرم راحت و آرام بشم

زیر بغل: قدر راحتی و خوشی رو 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