

دوره ای افتی ثروت

واکنش‌های مزایا ۳۱

باید کامل باشم

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوک

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.

هیچ چیزی بیشتر از نیاز به کامل بودن جلوی آدمو نمی گیره. به لحاظ عقلی همتون می دونین که هیچ کسی کامل نیست. اما این نیاز به کامل بودن معمولا از یک حس درونی میاد که من آدم باکفایتی نیستم.

این سوالات رو در مورد کمال گرایی تون از خودتون بپرسین:

چرا باید کامل باشم؟

اگه نباشم چی می شه؟

در این مورد چه کسی الگوی منه؟

اگه کامل نباشم کی عصبانی یا از دستم ناامید می شه؟

خیلی از موارد کمال گرایی از خاطراتی که آدما از والدین یا معلمهاشون داشتن ناشی شدن. اگه اینو با ای اف تی خنثی کنین راه ثروت و رشد و رسیدن به خواسته ها براتون بازتر می شه.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که باید کامل باشم ولی تصمیم گرفتم که در هر حال خودمو قبول کنم

با وجود این که همه کارها رو باید کامل انجام بدم ولی خودم و احساساتمو قبول می کنم

با وجود این که انتظار دارم ازم انتقاد کنن ولی تصمیم می گیرم حالا خودمو دوست داشته باشم و قبول کنم

مراحل:

دور اول:

فرق سر: باید کامل باشم

ابرو: می‌دونم که اگه کامل انجامش ندم ازم انتقاد می‌کنن

کنار چشم: می‌خوام کامل باشم

زیر چشم: اگه کامل انجامش ندم بهتره که اصلا انجامش ندم

زیر بینی: اگه همه کارها رو کامل انجام ندم دچار اضطراب می‌شم

زیر لب: یا کاری رو انجام نمی‌دم یا کامل انجامش می‌دم

استخون ترقوه: گیر کردم چون باید کامل انجام بدم

زیر بغل: نمی‌خوام ازم انتقاد بشه

دور دوم:

فرق سر: می‌خوام بدونم چرا از جلو رفتن می‌ترسم؟

ابرو: شاید فکر کردم که باید کامل انجامش بدم

کنار چشم: می‌دونم که احساس باارزش بودن نمی‌کنم

زیر چشم: به اندازه کافی خوب نیستم پس باید کارها رو کامل انجام بدم

زیر بینی: شاید هم لازم نیست که کامل انجام بدم

زیر لب: شاید همین الان هم آدم باکفایتی باشم

استخون ترقوه: با وجود این که آدم باکفایتی نیستم ولی حالا می‌خواهم همه وجودمو قبول کنم

زیر بغل: با وجود نقصهایی که دارم همه وجودمو قبول 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