

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۳۲

# سیرت کر دن جذب

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوك

[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.**

اولین کاری که باید بکنین اینه که ببینین مقاومتی هست که جلوی جذبو بگیره یا نه. اگه در شرایطی که می-  
خواین نیستین به احتمال زیاد در درون خودتون تعارض و مقاومت دارین. این سوالات رو از خودتون پرسین:

واقعا می خوام سرعت جذبم بیشتر بشه؟

اگه بیشتر بشه چی توی زندگیم عوض می شه؟

اگه بالاخره به اونچه که می خوام برسم اونوقت چی می شه؟

خطراتی هم داره که نمی خوام اونا رو ببینم؟

اگه جواب این سوالات رو بدین می فهمین که چه مقاومتی که در برابر رسیدن به خواسته تون دارین. یادتونه  
باشه که دلیل این که خیلی از روشهای رسیدن به خواسته ها نتیجه نمی دن اینه که ما توی وجودمون نوعی  
تعارض مخفی داریم که هنوز از بین نبردیمش. به علاوه بعد از جواب دادن به سوالات، موضوعهایی هم برای  
ضربه زدن پیدا می کنین. ای اف تی رو روی "بله، ولی" به کار بگیرین تا سرعت جذبتون بیشتر بشه.

اگه از سرعت جذبتون راضی هستین تغییری در کارهایی که می کنین ایجاد نکنین. ولی اگه می خواین پیشرفت  
کنین یا از این که توی زندگی گیر افتادین ناراحت هستین بهتره با ای اف تی مقاومتها تونو از بین ببرین. این  
جوری درها به صورت خودکار به روی خواسته هاتون باز می شن.

به طور خلاصه ۳ چیز برای جذب خواسته ها از همه چیزای دیگه تاثیر بیشتری دارن:

۱- فهرست شکرگزاری

۲- ای‌اف‌تی

۳- احترام گذاشتن به خود و دیگران

اینا چیزایی هستن که باید انجام بدین و اصلا هم پیچیده نیستن.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که هنوزم در برابر رسیدن به خواسته‌هام مقاومت دارم ولی تصمیم گرفتم که در هر حال خودمو قبول کنم.

با وجود این که می‌ترسم به اونچه که می‌خوام برسم ولی خودم و احساسی رو که در این مورد دارم قبول می‌کنم.

با وجود این که مطمئن نیستم که واقعا می‌خوام که سرعت جذبم بیشتر بشه یا نه ولی حالا تصمیم می‌گیرم خودمو دوست داشته باشم و قبول کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: از سریعتر کردنش می‌ترسم

ابرو: شایدم اصلا نمی‌خوام

کنار چشم: اگه تغییرات زیادی توی زندگیم پیش بیان چی؟

زیر چشم: آماده تغییرات نیستم

زیر بینی: نمی‌دونستم این قدر مقاومت دارم

زیر لب: از سریعتر کردنش می‌ترسم

استخون ترقوه: شایدم از همین شرایطی که دارم خوشم میاد

زیر بغل: نمی‌دونم که می‌تونم از عهده موفق شدن بر پیام یا نه

دور دوم:

فرق سر: می‌خوام بدونم چرا از پیشرفت کردن می‌ترسم

ابرو: آماده تغییر کردنم

کنار چشم: آماده‌ام که احساس کنم ارزش موفق شدنو دارم

زیر چشم: تصمیم گرفتم موفقیت رو توی زندگیم قبول کنم

زیر بینی: آماده سریعتر کردنش هستم

زیر لب: الان به اندازه کافی دارم و دنبال بیشتر هستم

استخون ترقوه: آماده سریعتر کردنش هستم

زیر بغل: وفور نعمت توی زندگیمو 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