

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۳۳

سنگرزاری

نوشته فرهاد فروغمند

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 همراهِشو برای کسانی تهیه کردم که در دوره ای‌اف‌تی ثروت شرکت کردن. راضی نیستم در اختیار دیگران قرار بگیره.

ارتعاش شکر کردن خیلی قویه. خودم اینو تجربه کردم و احتمالا شما هم این تجربه رو دارین که با شکر کردن همه جنبه‌های زندگی بهتر می‌شن.

اگه در شرایطی قرار بگیریم که فقط دو کار رو بتونم انجام بدم ترجیح می‌دم اون دو تا شکر کردن و ای‌اف‌تی باشن.

شکر کردن قطعاً سرعت جذبو بالا می‌بره چون باعث می‌شه آدم احساس بهتری پیدا کنه. تجربه خودم اینه که اگه شکر کردن با ضربه زدن همراه باشه آدم بیشتر حال می‌کنه و اینم سرعت جذبو بیشتر می‌کنه.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که الان حواسم به مشکلاته ولی در هر حال خدا رو شکر می‌کنم.

با وجود این که الان شکر کردن برام کار سختیه ولی خودم و احساسمو قبول می‌کنم.

با وجود این که دلم می‌خوام منفی‌بافی کنم ولی حالا تصمیم می‌گیرم به خاطر زندگیم خدا رو شکر کنم

مراحل:

دور اول:

فرق سر: همش به منفیا توجه دارم

ابرو: شاید نمی خوام مثبت باشم

کنار چشم: از خیلی چیزا ناامید شدم

زیر چشم: برام سخته که به چیزای دیگه‌ای توجه کنم

زیر بینی: همش به منفیا توجه دارم

زیر لب: کلافه شدم

استخون ترقوه: برام سخته که به چیزای دیگه توجه کنم

زیر بغل: اصلا نمی دونم که می خوام شکر کنم یا نه

دور دوم:

فرق سر: تصمیم گرفتم حواسم به نعمتهایی که دارم باشه

ابرو: حالا آماده‌ام که به چیزای جدیدی توجه کنم

کنار چشم: قدر نعمتهایی رو که توی زندگی دارم می دونم

زیر چشم: تصمیم گرفتم حواسم به نعمتهایی که دارم باشه

زیر بینی: به خاطر زندگیم و معجزاتی که تا حالا برام اتفاق افتادن شکر می کنم

زیر لب: همین الانم خیلی نعمت دارم و منتظر بیش از اینا هستم

استخون ترقوه: به خاطر همه نعمتهایی که دارم شکر می کنم

زیر بغل: قدر این زندگی رو می دونم

حالا با این جملات ادامه بدین:

چقدر خوبه که می دونم همه ما لیاقت وفور نعمت رو داریم

تصمیم می گیرم هدایتی رو که بهم می رسه باور کنم

قدر وفور نعمت توی زندگیمو می دونم

قدر بدنم و دوستانم و فرصت هامو می دونم

به خاطر فرصتهای جدیدی که برای رسیدن به نعمتها نصیبم می شن خدا رو شکر می کنم

حالا قدر خودمو می دونم

قدر درسهایی رو که یاد گرفتم می دونم

قدر همه نعمتهایی رو که دارم می دونم