

دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۳۶

حوصله داشتن باعث جذب چیزی که می‌خواهین می‌شه

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوک

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

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

یادتون باشه که وفور نعمت همه چیزایی که می‌خواین رو شامل می‌شه. سلامتی، پول، احساسات خوب، معنویت و غیره.

حوصله به خرج دادن و صبر کردن اصلا کار راحتی نیست و هیچ وقت هم نبوده. ولی به مرور یاد گرفتم که برای رسیدن به خواسته‌هام بیشتر حوصله داشته باشم.

حالا حوصله چه ربطی به وفور نعمت داره؟ مساله اینه که اگه بی‌حوصله باشین سرعت رسیدن به خواسته‌هاتون کمتر می‌شه. حوصله داشتن به نوعی به معنی اعتماد به نفس هم می‌تونه باشه. می‌دونین که خواسته‌تون در راهه و نیازی نیست که عصبی باشین و عجله کنین.

حوصله به خرج دادن به دنیا چی می‌گه؟ می‌گه من ایمان دارم. وقتی هم که ایمان داشته باشین بهش می‌رسین.

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

**تصحیح:**

**کنار دست:** با وجود این که خیلی بی‌حوصله‌ام و نمی‌خوام برای رسیدن به خواسته‌هام بیشتر از این صبر کنم ولی عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می‌کنم

با وجود این که ناامید و بی‌حوصله شدم و باور ندارم که بتونم به خواسته‌هام برسیم ولی خودم و احساسی رو که در این مورد دارم قبول می‌کنم

با وجود این که نمی‌دونم چطور می‌تونم حوصله داشته باشم ولی تصمیم می‌گیرم خودم و احساسمو قبول کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: حوصله ندارم

ابرو: به اندازه کافی سریع تغییر نمی‌کنم

کنار چشم: ناامید و بی‌حوصله شدم

زیر چشم: همین الان می‌خوام که به خواسته‌هام برسم

زیر بینی: از صبر کردن خسته شدم

زیر لب: دیگه حوصله صبر کردن ندارم

استخون ترقوه: چرا هنوز به خواسته‌هام نرسیدم؟

زیر بغل: نمی‌دونم چطور می‌تونم حوصله داشته باشم

دور دوم:

فرق سر: می‌خوام کمی بیشتر حوصله به خرج بدم

ابرو: تصمیم می‌گیرم به جاهایی که اوضاع خوبه توجه کنم

کنار چشم: به خاطر این که سریع دارم به خواسته‌هام می‌رسم خدا رو شکر می‌کنم

زیر چشم: تصمیم می‌گیرم به نعمتهایی که دارم توجه کنم

زیر بینی: به خاطر تغییراتی که تا حالا داشتم خدا رو شکر می‌کنم

زیر لب: قدر نعمتهایی رو که دارم می‌دونم

استخون ترقوه: در انتظار وفور نعمتی هستم که برام در راهه

زیر بغل: از خدا متشکرم که این همه موفقیت و نعمت رو نصیبم کرده و می‌کنه

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