

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۳۷

یواشتر برین تا و فور نعمت رو بیسنین

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 همراهشو برای کسانی تهیه کردم که در دوره ای اف تی ثروت شرکت کردن. راضی نیستم در اختیار دیگران قرار بگیره.

اگه حواستون به اطرافتون نباشه وفور نعمت رو هم توی زندگیتون نمی بینین. اگه نعمتهای مختلف رو نبینین اونوقت به خاطرشون شکر نمی کنین. یادتون باشه که اگه شکر کنین به صورت خودکار موفقیت رو جذب می کنین.

اغلب به قدری برای همه چیز عجله داریم که نمی تونیم نعمتهای زیادی رو که توی دنیا وجود دارن ببینیم. اگه اونا رو نبینیم امکان نداره که به خاطرشون شکر کنیم.

حالا ببینین که در چه جنبه هایی از زندگیتون نعمت به قدری زیاده که وجود اونا بدیهی گرفتین. ممکنه نعمتی داشته باشین که حواستون بهش نبوده باشه؟ بازم یادتون رفته که یواشتر برین تا بتونین ببینین که اطرافتون چه خبره؟

یادتون باشه که در تمام لحظه های عمر چیزایی برای شکر کردن وجود دارن. پس نباید فقط در چند دقیقه ای که فهرست شکرگزاری رو می نویسین حواستون به نعمتها باشه بلکه بهتره هر چی بیشتر این طور باشین.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که سرم به قدری شلوغه که خوبها رو توی زندگیم نمی بینم ولی حالا تصمیم می گیرم حواسم به اونا باشه.

با وجود این که وفور نعمت رو توی زندگیم نمی بینم ولی عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می کنم.

با وجود این که سخته هر روز به نعمتهایی که دارم توجه کنم ولی خودم و احساسمو قبول می‌کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: زیادی دارم تند می‌رم و سرم شلوغه

ابرو: می‌خوام یواشتر برم

کنار چشم: امروز می‌خوام شکر کنم

زیر چشم: همش عجله دارم

زیر بینی: خیلی چیزای خوب رو توی زندگیم ندیدم

زیر لب: به قدری عجله دارم که نمی‌تونم اون چیزا رو ببینم

استخون ترقوه: وقت ندارم که یواشتر برم

زیر بغل: مگه نباید عجله کنم؟

دور دوم:

فرق سر: تصمیم می‌گیرم یواشتر برم و حواسم باشه

ابرو: دوست دارم همه چیزو ببینم

کنار چشم: دوست دارم راحت باشم و حواسم باشه

زیر چشم: قدر چیزای خوبی رو که توی زندگی دارم می‌دونم

زیر بینی: نمی‌دونستم این قدر نعمت توی زندگی دارم

زیر لب: دوست دارم چیزای کوچک و قشنگ رو هم ببینم

استخون ترقوه: به خاطر این همه نعمت شکر می‌کنم

زیر بغل: به خاطر نعمتهایی که دارم هر روز شکر 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