

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۳۹

همین حالا دنبال راحتی برین

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.

یکی از روشهای مورد علاقه‌ام که در عین حال خیلی ساده هم هست اینه که همین حالا به لحاظ فکری و احساسی راحت باشین. فرض کنیم که الان حالتون گرفته اس و غمگین هستین. نمی‌خوام این احساسات رو ندید بگیرین. یک راه اینه که بهشون توجه کنین تا بشه با ای اف تی روشن کار کنین. راه دیگه‌ای هم وجود داره. قبول کنین که اون احساسات رو دارین و بعد به فکر یا احساس دیگه‌ای توجه کنین تا ارتعاشتون تغییر کنه. فرقی هم نمی‌کنه که اون فکر یا احساس دیگه چقدر کوچک و بی‌اهمیت باشه.

قبول ندارین؟ امتحانش خیلی ساده اس. به کسی فکر کنین که ازش حسابی بدتون میاد و بعد ببینین توی ذهن و جسمتون چطور می‌شین. بعد به کسی فکر کنین که ازش خیلی خوشتون میاد. حالا ببینین انرژی‌تون چه جوری تغییر کرده. به همین سادگیه و کاملا عملیه.

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

تصحیح: با وجود این که الان حالم خیلی بده ولی می‌تونم خیلی زود خوبش کنم.

با وجود این که الان حالم خوب نیست و شاد نیستم ولی می‌تونم به چیز بهتری فکر کنم.

با وجود این که احساس ناامیدی و درموندگی می‌کنم ولی عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می‌کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: می خوام حالم بهتر بشه

ابرو: تصمیم می گیرم راحت بشم

کنار چشم: ای کاش می تونستم به چیز بهتری فکر کنم

زیر چشم: حالم بده و می خوام تغییر کنه

زیر بینی: حالم بده ولی اگه حالا به چیز دیگه ای فکر کنم چی می شه؟

زیر لب: از این همه اضطراب و ناراحتی خسته شدم

استخوان ترقوه: حالم بده و هنوز تغییری نکرده

زیر بغل: حالم بده و نمی تونم تغییرش بدم

دور دوم:

فرق سر: اگه بتونم تصمیم بگیرم که حالم بهتر بشه چی؟

ابرو: می خوام الان حالم بهتر بشه

کنار چشم: اگه احساس بهتری رو انتخاب کنم چی می شه؟

زیر چشم: حالا می تونم تصمیم بگیرم که احساس بهتری داشته باشم

زیر بینی: حالا می خوام راحت بشم

زیر لب: تصمیم گرفتم که هر چی پیش بیاد راحت باشم

استخون ترقوه: فکرهای زیادی هستن که باعث راحتیم می‌شن

زیر بغل: تصمیم می‌گیرم فکر بهتری بکنم تا راحت بشم

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