

دوره ای افتی ثروت

واکنش‌های مزایای

دوگزینه

نوشته فرهاد فروغماند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوک

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.

هر روز به دفعات با شرایطی روبرو می‌شیم که باید بین یکی از این دو گزینه انتخاب کنیم: به افکاری توجه کنیم که حالمونو بهتر می‌کنن یا به اونایی که حالمونو خراب می‌کنن؟ به صورت خودآگاهانه یا ناخودآگاهانه تصمیم می‌گیریم که به سمت جلو حرکت کنیم یا به عقب برگردیم.

این که افکاری رو انتخاب کنیم که باعث بهتر شدن حالمون می‌شن توی دنیای امروزی کار خیلی سخته. ولی با ای اف تی راحت تر می‌شه انجامش داد.

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که می‌خوام با افکارم اوضاع رو بدتر کنم ولی تصمیم می‌گیرم حالا به احساسات مثبت توجه کنم.

با وجود این که عادت کردم به افکار منفی بچسبم ولی تصمیم می‌گیرم یادم باشه که توی زندگی قدر چه چیزایی رو می‌دونم.

با وجود این که عادت کردم حالم خراب باشه ولی این بار تصمیم می‌گیرم نسبت به نتیجه خوشبین باشم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: عادت کردم فکرهای منفی بکنم

ابرو: توجه کردن به چیزایی که باعث احساس خوب می‌شن کار سختیه

کنار چشم: خیلی اضطراب دارم و نمی‌دونم چطوری می‌تونم به چیزای خوب توجه کنم

زیر چشم: عادت کردم همش به چیزای بد فکر کنم

زیر بینی: همش منفی‌بافی می‌کنم

زیر لب: چون این جورى بهم یاد دادن

استخون ترقوه: ترسیدن کار آسونیه

زیر بغل: تغییر دادن ارتعاش برام کار سختیه

دور دوم:

فرق سر: اگه خوش‌بین باشم چی می‌شه؟

ابرو: همش به فکر چیزای بد هستم

کنار چشم: همش اتفاقهای بد دارن می‌افتن

زیر چشم: تصمیم می‌گیرم این بار به چیز مثبتی توجه کنم

زیر بینی: تصمیم می‌گیرم به نتیجه دیگه‌ای فکر کنم

زیر لب: می‌خوام عادت جدیدی پیدا کنم

استخون ترقوه: می‌خوام هر چی زودتر به خوش‌بینی عادت کنم

زیر بغل: تصمیم می‌گیرم در هر حال به خدا توکل داشته باشم

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