دوره ای اف تی ثروت

واگیری مزایا ۴۲

جوری احساس کنین که انگار به خواسته تون رسیدین

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوک

www.EFT.ir @foroghmand @FarhadForughmand

فرهاد فروغمند

توجه: این متن و فایل صوتی همراهشو برای کسانی تهیه کردم که در دوره ای‌اف‌تی ثروت شرکت کردن. راضی نیستم در اختیار دیگران قرار بگیره.

مردم اغلب ازم می‌پرسن که چطور می‌تونم به خواسته‌هام برسم. همه کارهایی رو که توی فیلم راز گفتن انجام دادن و احساس می‌کنن گیر افتادن. تجسم می‌کنن و فهرست جزئیات چیزایی رو که می‌خوان می‌نویسن و از تخته آرزوها استفاده می‌کنن. ولی اصلا انگار نه انگار. مشکل کجاست؟

اونچه که کم دارن احساس اینه که به اونی که می‌خوان رسیدن. بعد از اونه که خواسته پیداش می‌شه. مثلا فرض کنیم که شما شغل یا مشتری بیشتر می‌خواین. اونچه که کم دارین احساس اینه که اونا رو همین حالا دارین.

متاسفانه خیلی از مردم این تمرین رو انجام می‌دن و احساس رو پیدا می‌کنن ولی بعد از چند دقیقه ولش می‌کنن. دنیا به این تندی هم خواسته‌ها رو معمولا برآورده نمی‌کنه! اونا زود به این نتیجه می‌رسن که "این روش هم فایده نداره".

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که هنوز به اونچه که می‌خوام نرسیدم ولی تصمیم می‌گیرم به نعمتهای زیادی که توی زندگی دارم توجه کنم.

با وجود این که از رسیدن به اونچه که می‌خوام ناامید شدم ولی تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

با وجود این که دیگه صبر ندارم ولی تصمیم می‌گیرم خوش‌بین باشم و انتظار نتیجه مثبتی رو داشته باشم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: به خاطر این که به اونچه که می‌خوام نرسیدم احساس ناامیدی می‌کنم

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

کنار چشم: از بس که کمبود دارم دیگه برای رسیدن به خواسته‌ام صبر ندارم

زیر چشم: هنوز ندارمش و ناامید شدم

زیر بینی: ناراحتم و صبر ندارم

زیر لب: فکر می‌کردم همه کارها رو درست انجام دادم

استخون ترقوه: نمی‌دونم چی کار کنم تا نتیجه فرق کنه

زیر بغل: از صبر کردن خسته شدم

دور دوم:

فرق سر: اگه جوری رفتار کنم که انگار بهش رسیدم چی می‌شه؟

ابرو: می‌خوام امیدوار باشم

کنار چشم: می‌خوام بدونم رسیدن بهش چه احساسی داره

زیر چشم: می‌خوام احساس خوبی نسبت بهش داشته باشم

زیر بینی: می‌خوام خوش‌بین باشم

زیر لب: حالا آماده تغییر دادن انرژیم هستم

استخون ترقوه: با وجود این که هنوز بهش نرسیدم ولی تصمیم می‌گیرم به خاطرش کیف کنم

زیر بغل: خدا رو شکر که دارم بهش می‌رسم

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 دوستام 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

فرهاد فروغمند