

دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۴۵

چرا درد جلوی و فور نعمت رومی کسیره؟

نوشته فرهاد فروغمند

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

درد جسمی حواس آدمو از راهی که باید برای رسیدن به خواسته‌هامون بریم پرت می‌کنه. باعث می‌شه به چیزی توجه کنیم که احساس خوبی به آدم نمی‌ده و این سطح ارتعاش ما رو پایین میاره. اگه نشه علائم مشکل جسمی رو ندید گرفت کیف کردن هم سخت می‌شه. وقتی درد داریم توجه به نعمتها هم کار سختی به حساب میاد.

درد جسمی ما رو درمونده و ناتوان می‌کنه و این ارتعاشات هم درست نقطه مقابل کیف کردن و قدردانی کردن هستن.

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که این درد داره جلوی رسیدن من به وفور نعمت رو می‌گیره ولی تصمیم می‌گیرم در هر حال خودمو دوست داشته باشم و قبول کنم

با وجود این که فکر می‌کنم توجهی که به دردم دارم داره جلوی رسیدنمو به وفور نعمت می‌گیره ولی احساسمو قبول می‌کنم و تصمیم می‌گیرم حالا کمی بهتر بشم

با وجود این که این درد داره مانع می‌شه ولی تصمیم می‌گیرم قدر بدنم و احساساتمو بدونم

مراحل:

دور اول:

فرق سر: این درد داره مانع رسیدنم به نعمتها می شه

ابرو: وقتی درد دارم غیرممکنه که بتونم کیف هم بکنم

کنار چشم: نمی دونم چه جور می شه به چیز مثبتی توجه کنم

زیر چشم: این درد خیلی شدیده و نمی ذاره به چیز دیگه ای توجه کنم

زیر بینی: از دست بدنم که این درد رو داره عصبانیم

زیر لب: از دست خودم که همش حواسم پرت این درد می شه عصبانیم

استخون ترقوه: به خاطر این درد نمی تونم هیچ کاری بکنم

زیر بغل: وقتی درد دارم احساس درموندگی می کنم

دور دوم:

فرق سر: می خوام به چیزای باحال فکر کنم

ابرو: با وجود این که درد دارم ولی قدر بدنمو می دونم

کنار چشم: تصمیم گرفتم به چیزایی که به خاطرشون از خدا متشکرم فکر کنم

زیر چشم: ارتعاشمو دارم مثبت می کنم

زیر بینی: با وجود این که درد دارم ولی می تونم شاد باشم

زیر لب: تصمیم می گیرم به چیز مثبتی فکر کنم

استخون ترقوه: دوست دارم انرژیمو تغییر بدم

زیر بغل: به خاطر این احساس راحتی خدا رو 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

