

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۶۷

# تعارض در موفقیت

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوك

[www.EFT.ir](http://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.**

تا حالا براتون پیش اومده که پول و وقت زیادی صرف یادگیری روشهای موفقیت بکنین و بعد با ناباوری ببینین که دارین کار خودتونو خراب می کنین و به اونی که می خواین نمی رسین؟ مساله این نیست که اونو نمی خواین چون قطعاً می خواین. مساله اینه که رسیدن بهش نوعی "ضرر" براتون داره.

از خودتون بپرسین: رسیدن به این خواسته چه ضرری برام داره؟

معمولاً جوابش به نوعی به امنیت برمی گرده. شاید می ترسین که کسی بهتون غبطه بخوره یا به روابطی که با کسانی دارین لطمه بزنه. شاید مساله هویت شما باشه و فکر می کنین که اگه به اون خواسته برسین دیگه این کسی که سالها بودین و همه می شناسن نمی تونین باشین. این جور تعارضها به راحتی می تونن مانع موفق شدنتون بشن.

به این سوالات هم با دقت و سر فرصت جواب بدین. در جواب دادن بهشون اصلاً عجله نکنین چون جواب اصلی معمولاً بعد از مدتی و نه فوری به ذهن میاد:

اگه موفق بشین کی حسودی می کنه؟

اگه به خواسته تون برسین چه تغییری باید بکنین؟

موفقیت از چه لحاظ می تونه باعث احساس ناامنی بشه؟

**تصحیح:**

کنار دست: با وجود این که به خاطر احساس ناامنی این تعارضها رو دارم ولی تصمیم می‌گیرم در هر حال خودمو دوست داشته باشم و قبول کنم

با وجود این که نمی‌دونم این تعارضها رو چه جوری برطرف کنم ولی تصمیم می‌گیرم قدر خودم و احساسمو بدونم

با وجود این که تعارضهای مهمی در مورد موفق شدن دارم ولی خودم و احساساتمو قبول می‌کنم

مراحل:

دور اول:

فرق سر: پیداست که در مورد موفق شدن تعارض دارم

ابرو: تعارضهایی که در مورد موفقیت دارم

کنار چشم: اگه موفقیت من باعث تهدید دیگران بشه چی؟

زیر چشم: اگه وقتی موفق می‌شم از خودم خوشم نیاد چی؟

زیر بینی: می‌خوام این تعارض رو برطرف کنم ولی راهشو بلد نیستم

زیر لب: اگه موفق بشم احساس ناامنی می‌کنم

استخون ترقوه: از موفق شدن می‌ترسم اینه که کار خودمو خراب می‌کنم

زیر بغل: وقتی تصور می‌کنم که موفق شدم احساس ناامنی می‌کنم

دور دوم:

فرق سر: می‌خوام حواسمو جمع کنم و این تعارض رو برطرف کنم

ابرو: حتی اگه موفق بشم هم می‌تونم احساس امنیت بکنم

کنار چشم: تصمیم می‌گیرم این تعارضهای مربوط به موفق شدنو برطرف کنم

زیر چشم: می‌تونم دست از ترس از موفق شدن بردارم

زیر بینی: تصمیم می‌گیرم حتی اگه موفق بشم هم احساس امنیت بکنم

زیر لب: اگه کسی به خاطر موفق شدنم احساس تهدید بکنه مشکل خودشه

استخون ترقوه: از این احساس و انرژی مثبت خوشم میاد

زیر بغل: خدا رو شکر که در مورد موفق شدنم احساس خوبی دارم

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 می دونم

قدر درسهایی رو که یاد گرفتم می دونم

قدر همه نعمتهایی رو که دارم می دونم

فهاداد فر و غفید