

دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۴۹

در مورد یک چیزی... هرچی که باشه... احساس خوبی داشته باشین

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوك

[www.EFT.ir](http://www.EFT.ir) [@foroghmand](https://www.instagram.com/foroghmand) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

**توجه: این متن و فایل صوتی همراشو برای کسانی تهیه کردم که در دوره ای اف تی ثروت شرکت کردن. راضی نیستم در اختیار دیگران قرار بگیره.**

لابد از اساتید قانون جذب شنیدین که می گن باید اول احساس خوبی داشته باشین تا بعدش بتونین نعمتها رو جذب کنین. این برای همه مردم صادق و تجربه خودم هم همین طور بوده. اینه که یک بار دیگه می گم: برای این که بتونین خواسته تونو جذب کنین باید احساس خوبی داشته باشین. حالا این خوب بودن برای هر چیزی می تونه باشه. هر چی که گیرتون بیاد.

گاهی وقتا هم باید قبول کنین که حالتون خوش نیست و بعد این احساس رو با ای اف تی خنثی کنین و سطح ارتعاشتونو بالاتر ببرین.

**تصحیح:**

کنار دست: با وجود این که الان احساس وفور نعمت نمی کنم ولی تصمیم می گیرم برای یک چیزی احساس خوبی پیدا کنم.

با وجود این که نمی دونم چطور می تونم احساسمو بهتر کنم ولی تصمیم می گیرم قدر بعضی از چیزایی رو که توی زندگیم هستن بدونم.

با وجود این که برای هیچ چیزی دلم خوش نیست ولی می خوام یک چیزی رو پیدا کنم که حالمو کمی بهتر کنه.

**مراحل:**

## دور اول:

فرق سر: چیزی پیدا نمی‌کنم که بهش توجه کنم

ابرو: نمی‌دونم به چی توجه کنم که حالم بهتر بشه

کنار چشم: الان حالم چندان خوب نیست، چرا سعی کنم تغییرش بدم؟

زیر چشم: حالم خوش نیست و نمی‌خوام بهتر بشه

زیر بینی: نمی‌دونم چطور می‌تونم به یک چیز خوب توجه کنم

زیر لب: چیزی رو که توی زندگی می‌خوام ندارم

استخون ترقوه: احساس وفور نعمت نمی‌کنم

زیر بغل: می‌خوام کمی هم به چیزای دیگه توجه کنم

## دور دوم:

فرق سر: تصمیم می‌گیرم به چیزی توجه کنم که قدرشو می‌دونم

ابرو: تصمیم می‌گیرم دنبال چیزایی بگردم که حالمو بهتر کنن

کنار چشم: تصمیم می‌گیرم به خاطر یک چیز کوچک حال خوشی پیدا کنم

زیر چشم: به صرف فکر کردن به یک چیز مثبت احساس قدرت می‌کنم

زیر بینی: می‌دونم که می‌تونم به چیز خوبی فکر کنم

زیر لب: زندگی‌م پر از چیزاییه که قدرشونو می‌دونم

استخون ترقوه: الانم حالم خوبه

زیر بغل: به خاطر خیلی چیزا حالم خوبه و از حالا به بعد به اینا توجه 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

