دوره ای اف تی ثروت

واگیری مزایا ۵۰

توجه تون به چیزی باشه که می خواین

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوک

www.EFT.ir @foroghmand @FarhadForughmand

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.

اغلب ما می‌دونیم که چی می‌خوایم و مشکلمون این نیست. ولی وقتی ماجرای زندگیمونو برای کسی تعریف می‌کنیم همش از چیزایی می‌گیم که می‌خوایم تغییرشون بدیم. مثلا به جای این که به دوستمون بگیم: "یک خونه قشنگ کنار دریا می‌خوام" می‌گیم "حوصله‌ام از این خونه کوچک توی این شهر شلوغ سر رفته و همین الان می‌خوام برم توی یک خونه قشنگ کنار دریا". به جای این که بگیم "می‌خوام امسال درآمدم رو دو برابر کنم" می‌گیم "از این که به زحمت خرج و دخلمو یکی کنم خسته شدم و وقتشه که پول بیشتری در بیارم".

معمولا به چیزی توجه می‌کنیم که همین الان داریم و نمی‌خوایم که دیگه داشته باشیمش. چند راه برای این که به جای چیزی که نمی‌خوایم به چیزی که می‌خوایم توجه کنیم وجود دارن. اکثر اونا رو توی درسهای اساتید قانون جذب شنیدین. تجربه خودم اینه که ای‌اف‌تی شاید بهتر از همه اونا باشه. یعنی با ای‌اف‌تی افکار و احساسات مقاوم رو بی‌اثر کنین تا راه برای توجه به چیزی که می‌خواین باز بشه.

اگه بخواین می‌تونین جمله‌ها رو عوض کنین تا بیشتر براتون جور در بیان

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که نمی‌تونم بدون احساس نفرت نسبت به چیزایی که دارم به چیزی که می‌خوام توجه کنم ولی تصمیم می‌گیرم خودم و احساسمو قبول کنم.

با وجود این که نمی‌دونم چطور به اونچه که می‌خوام می‌تونم توجه کنم ولی می‌خوام تجسم کنم که اونو همین الان دارم.

با وجود این که نمی‌دونم چطور به اونی که می‌خوام توجه کنم ولی خودم و احساسمو قبول می‌کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: همش به چیزایی که نمی‌خوام توجه می‌کنم

ابرو: نمی‌دونم چطور به چیزای دیگه توجه کنم

کنار چشم: احساس خوبی نسبت به چیزایی که دارم ندارم

زیر چشم: عادت کردم به چیزایی که می‌خوام تغییر بدم توجه کنم

زیر بینی: نمی‌دونم چطور می‌تونم به چیزایی که می‌خوام توجه کنم

زیر لب: قطعا می‌خوام که زندگیم بهتر بشه

استخون ترقوه: از این شرایطی که دارم خوشم نمیاد

زیر بغل: از چیزایی که الان دارم خوشم نمیاد

دور دوم:

فرق سر: تصمیم می‌گیرم به چیزایی که توی زندگی می‌خوام توجه کنم

ابرو: الان می‌تونم به چیز دیگه‌ای توجه کنم

کنار چشم: می‌دونم چی می‌خوام

زیر چشم: فکر کردن به چیزایی که می‌خوام برام هیجان آوره

زیر بینی: می‌خوام دست از چیزایی که ازشون خوشم نمیاد بردارم

زیر لب: تصمیم می‌گیرم چیزایی رو که توی زندگی می‌خوام تجسم کنم

استخون ترقوه: حالا حالم بهتره

زیر بغل: وقتی چیزایی رو که می‌خوام تجسم می‌کنم حالم بهتر می‌شه

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