

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا

اگر بپوشی؟

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوك

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

فکر این که به عجیب ترین رویاهامون برسیم برای بعضیا خیلی کیف داره و بعضیای دیگه ازش می ترسن. اغلب اوقات به خودمون اجازه نمی دیم رویاهای خیلی بزرگی توی سرمون داشته باشیم. بهمون گفتن الکی امیدوار نشو چون بعدش ناامید می شی.

ولی حالا برای یک لحظه هم که شده فرض کنین که نه فقط می تونین خیلی امیدوار باشین بلکه این جوری احتمال این که به رویاهاتون برسین بیشتر هم می شه.

چی می شه اگه خیال پردازی کار خوبی باشه؟

چی می شه اگه شاد بودن به نفع همه ما باشه؟

چی می شه اگه امیدوار بودن حق همه ما باشه؟

چی می شه اگه شکر کردن برای چیزایی که هنوز بهشون نرسیدیم کار خوبی باشه؟

چی می شه اگه شمردن نعمتهایی که همین الان دارم کاری عالی باشه؟

چی می شه اگه انتظار داشته باشم که به چیزای بیشتر و بهتری برسم؟

چی می شه اگه پدر و مادر و معلمها و همه کسانی که اون فکرها رو توی کله ما کردن تا ازمون محافظت کنن چیزای غلطی رو بهمون یاد داده باشن؟

برای کسانی که فکر می کنن خیلی با خواسته شون فاصله دارن این که بگن تصمیم می گیرم به فلان چیز برسم کار سختیه و گاهی وقتا هم شاید دروغ به حساب بیاد. ولی جمله های چی می شه اگه رو راحت تر می تونن بگن.

این جوړی دچار تعارض درونی یا مقاومت نمی‌شن. این روش رو امتحان کنین و ببینین بعد از چند هفته سیستم انرژی و افکارتون چه تغییراتی می‌کنن.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که هیچ وقت به اندازه کافی نداشتم ولی در هر حال عمیقا و کاملا خودمو قبول می‌کنم.

با وجود این که بهم یاد دادن که هدفهای کوچکی داشته باشم ولی حالا تصمیم می‌گیرم همه رویاهامو قبول کنم.

با وجود این که می‌ترسم توقع موفق شدنو داشته باشم ولی چی می‌شه اگه حسابی امیدوار بشم و این راهو هم امتحان کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: می‌ترسم الکی و زیادی امیدوار بشم

ابرو: چی می‌شه اگه چیزایی که بهم یاد داده بودن اشتباه باشن

کنار چشم: می‌ترسم دنبال هدفهام برم

زیر چشم: بهم گفتن نباید زیادی امیدوار باشی

زیر بینی: اگه به رویاهام برسم چی؟

زیر لب: اگه همین حالا هم اونا توی راه باشن چی؟

استخون ترقوه: می ترسم دوباره زیادی امیدوار بشم

زیر بغل: می ترسم راه جدیدی رو امتحان کنم

دور دوم:

فرق سر: تصمیم می گیرم خودمو قبول کنم و دنبال رویاهام برم

ابرو: دوست دارم توقع داشته باشم که به رویاهام برسم

کنار چشم: اگه برای همه ما به اندازه کافی وجود داشته باشه چی؟

زیر چشم: اگه به اندازه کافی وجود داشته باشه و منم آدم با عرضه‌ای باشم چی؟

زیر بینی: اگه احساس خوب داشتن برام خوب باشه چی؟

زیر لب: اگه شاد بودن باعث بشه که زودتر به رویاهام برسم چی؟

استخون ترقوه: اگه همین حالا هم در راه رسیدن به رویاهام باشم چی؟

زیر بغل: دوست دارم به خاطر رویاهایی که دارم شکر کنم

توصیه می‌کنم حواستون به دنباله‌هایی که موقع ضربه زدن به ذهنتون می‌رسن باشه. اونا رو یادداشت کنین و دفعه بعدی روشن کار کنین. می‌تونین جمله‌های چی می‌شه اگه خودتونو هم درست کنین.

توصیه‌ها و نکته‌ها:

توصیه می‌کنم امروز بعد از انجام تمرین بالا فقط از ای‌اف‌تی مثبت استفاده کنین. یعنی موقع ضربه زدن فقط چیزای مثبت رو بگین. مثلاً:

دوست دارم احساس خوبی داشته باشم

تصمیم می‌گیرم احساس کنم اعتماد به نفس دارم

می‌دونم که در راه رسیدن به رویاهام هستم

این کارو به دو دلیل توصیه می‌کنم:

۱- باعث می‌شه به چیزای خوب توی زندگی توجه کنین و انرژی‌تون به سمت احساساتی که دارین برآشون ضربه می‌زنین می‌ره.

۲- دنباله‌هاتون رو میان و می‌تونین روی اونا هم ضربه بزنین.

یک توصیه دیگه: این بار با دست غیر غالبتون ضربه بزنین. من راست دست هستم و در ۹۹ درصد مواقع با دست راستم روی نقاط می‌زنم. ولی با دست چپ زدن به معنی نوعی تغییره که می‌تونه اینجا چیز خوبی باشه.