

دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۵۳

# دست برداشتن از شک و تردیدها

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوک

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

همه مردم کم و بیش دچار شک و تردید می‌شن و با خودشون می‌گن: "انگار قسمت من نیست...". "برای اونا آسونه چون پولدارن" یا "چه فایده‌ای داره... در هر حال خیلی طول می‌کشه". این شک و تردیدها باعث می‌شن آدم جور دیگه‌ای رفتار کنه و سطح ارتعاش رو هم پایین میارن.

اغلب آدم‌ها می‌دونن که باید به جای شک کردن مطمئن باشن و اعتماد به نفس داشته باشن. ولی چه جوری؟ یکی از بهترین راههاش استفاده از ای اف تیه.

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

**تصحیح:**

**کنار دست:** با وجود این که شک دارم بتونم نعمتهای زیادی رو جذب کنم ولی الان تصمیم می‌گیرم احساس کنم که اعتماد به نفس دارم.

با وجود این که هنوز در مورد جذب اونچه که می‌خوام شک دارم ولی تصمیم می‌گیرم در هر حال این احساساتمو قبول کنم.

با وجود این که شک و تردیدها دارن مانع می‌شن ولی می‌خوام در مورد جذب نعمتها اعتماد به نفس داشته باشم.

**مراحل:**

## دور اول:

فرق سر: در مورد موفق شدنم خیلی شک دارم

ابرو: از شک داشتن متنفرم

کنار چشم: دلم می‌خواد که به این روش اعتماد داشته باشم ولی نمی‌تونم

زیر چشم: شکهام باعث می‌شن هر چی تلاش می‌کنم به جایی نرسم

زیر بینی: از این همه شک کردن خسته شدم

زیر لب: به شک کردن عادت کردم

استخوان ترقوه: می‌خوام اعتماد به نفس داشته باشم و شک نکنم

زیر بغل: باقی مونده این شکها

## دور دوم:

فرق سر: می‌تونم جووری رفتار کنم که انگار دارمش

ابرو: تصمیم می‌گیرم در موردش اعتماد به نفس داشته باشم

کنار چشم: اعتماد به نفس رو خیلی دوست دارم

زیر چشم: چقدر خوبه که این قدر اعتماد به نفس دارم

زیر بینی: دست از این شکهام برمی‌دارم

زیر لب: الان حالم بهتره چون می‌دونم که می‌تونم بهش برسیم

استخون ترقوه: احساس اعتماد به نفس رو خیلی دوست دارم

زیر بغل: از این که می‌دونم دارم به نعمتهای زیادی می‌رسم کیف 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