

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایاءه

راهی برای خوش بودن پیداکنن

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوك

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

قانون جذب همیشه در حال کاره. پس بهتره در هر شرایطی خوش باشیم. هر چی بیشتر به خوش بودن توجه کنیم سطح ارتعاشمون بالاتر می‌ره.

این یعنی باید منکر واقعیت بشیم؟ نه، فقط به این معنی که اختیار با خودمونه که چقدر از وقتمون رو می‌تونیم صرف توجه کردن به مشکلاتی که توان حلشون رو نداریم بکنیم و چقدر رو برای خوش بین بودن و شاد بودن بذاریم.

شاید شما هم مثل خیلیای دیگه نگران وضع مالیتون هستین و ممکنه نگرانیهاتون به حق باشن. ولی این که چقدر از وقتتون رو صرف توجه به چیزایی که خوب دارن پیش می‌رن بکنین با خودتونه.

ما نمی‌تونیم رفتار سایر مردم یا دولت رو کنترل کنیم. پس بهتره به اون‌ها که می‌تونیم کنترل کنیم توجه کنیم و حواسمون هم به قانون جذب باشه.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که همش به مشکلات توجه می‌کنم ولی عمیقا و کاملا خودم و احساساتمو قبول می‌کنم

با وجود این که عادت دارم نگران اوضاع باشم ولی تصمیم می‌گیرم عادت جدید و مثبتی پیدا کنم

با وجود این که به نظر میاد مشکلات همش به سمتم جذب می‌شن ولی حالا می‌خوام به خوشیها توجه کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: همش به مشکلات توجه می‌کنم

ابرو: این عادت خیلی بدیه

کنار چشم: می‌خوام به خوشیها توجه کنم ولی نمی‌تونم

زیر چشم: عادت دارم به منفیا توجه کنم

زیر بینی: نمی‌دونم چطور عادتمو عوض کنم

زیر لب: الانم خیلی مشکل دارم

استخون ترقوه: نگران خیلی چیزا هستم

زیر بغل: همه نگرانیهام

دور دوم:

فرق سر: تصمیم می‌گیرم به خوشیها توجه کنم

ابرو: می‌خوام خوش باشم

کنار چشم: ولی مگه نه اینه که باید به واقعیتها توجه کنم؟

زیر چشم: قدر خوشیهای توی زندگیمو می‌دونم

زیر بینی: دوست دارم مثبت تر باشم

زیر لب: می‌خوام به خوشیهای توی زندگیم توجه کنم

استخون ترقوه: می‌خوام خوش باشم

زیر بغل: می‌دونم به چی باید توجه کنم تا خوش باشم

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