دوره ای اف تی ثروت

واکنشی مزایا ۵۵

از درد تا وفور نعمت

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.

وقتی درد داریم – جسمی یا احساسی یا هر نوع دیگه – این جلوی توانایی ما در جذب نعمتها رو می‌گیره. درد حواس ما رو پرت می‌کنه. به عبارت دیگه وقتی درد دارین سخته که احساس وفور نعمت بکنین.

البته می‌دونم که گفتنش ساده‌تر از عمل کردن بهشه. ولی همین قدر که بدونین هیچ کار جسمی لازم نیست بکنین خودش باعث راحتی خیاله. فقط کافیه چند دقیقه‌ای جای خلوتی پیدا کنین و ضربه‌های ای‌اف‌تی رو بزنین. وقتی به چیز دیگه‌ای توجه کنین سطح ارتعاشتون هم عوض می‌شه.

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

تصحیح:

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

با وجود این که وقتی این قدر درد دارم غیرممکنه که بتونم خوش باشم ولی تصمیم می‌گیرم قبول کنم که این احساسیه که دارم

با وجود این که دردم خیلی شدیده ولی حالا می‌خوام ارتعاشمو تغییر بدم

مراحل:

دور اول:

فرق سر: درد حواسمو پرت می‌کنه

ابرو: نمی‌تونم به چیز دیگه‌ای توجه کنم

کنار چشم: همش حواسم به دردمه

زیر چشم: وقتی درد دارم احساس وفور نعمت نمی‌کنم

زیر بینی: هم توی بدنم و هم توی زندگیم خیلی درد دارم

زیر لب: نمی‌دونم چطور به چیز دیگه‌ای توجه کنم

استخون ترقوه: توان انجام کار دیگه‌ای رو ندارم

زیر بغل: همه این دردهایی که دارم

دور دوم:

فرق سر: با وجود این که درد دارم ولی تصمیم می‌گیرم به خلاص شدن ازش توجه کنم

ابرو: می‌خوام یک دقیقه به چیز دیگه‌ای توجه کنم

کنار چشم: تصمیم می‌گیرم چیز باحالی رو به یاد بیارم

زیر چشم: قدر خیلی چیزا رو در مورد بدنم می‌دونم

زیر بینی: دوست دارم توی زندگیم مثبت‌تر باشم

زیر لب: خیلی چیزا توی زندگی دارم که می‌تونم به خاطرشون خوش باشم

استخون ترقوه: با وجود این که درد دارم ولی تصمیم می‌گیرم خوش باشم

زیر بغل: می‌تونم با توجه به خوشیها حواسمو از درد پرت کنم

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

فرهاد فروغمند