

دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۵۶

خارج کردن فشار مالی از بدن

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوک

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.

لاید براتون پیش اومده که مشکلی توی زندگی داشتین و از این بابت به نوعی احساس فشار کردین. این احساس فشار مجازی رو ذهن می‌تونه واقعی تلقی کنه و باعث بشه که جایی از بدن درد بگیره یا احساس ناخوشایند دیگه‌ای پیدا کنه.

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

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که به خاطر وضع مالیم در آینده نگرانم و این داره توی بدنم خودشو نشون می‌ده ولی عمیقا و کاملا خودم و احساساتمو قبول می‌کنم

با وجود این که به لحاظ مالی احساس فشار می‌کنم و این داره توی بدنم خودشو نشون می‌ده ولی عمیقا و کاملا و در هر حال خودمو قبول می‌کنم

با وجود این که نگرانیهای مالیم انگار تموم نمی‌شن و دارن توی بدنم هم خودشونو نشون می‌دن ولی تصمیم می‌گیرم آرام باشم و بهتر فکر کنم

مراحل:

دور اول:

فرق سر: در مورد وضع مالیم احساس درموندگی می‌کنم

ابرو: نگرانیها و فشارها دارن توی بدنم خودشونو نشون می دن

کنار چشم: "دردهای" مالی زیادی توی زندگیم دارم

زیر چشم: نمی دونم چطور می تونم احساس بهتری داشته باشم

زیر بینی: همش نگرانم و اینو توی بدنم هم حس می کنم

زیر لب: احساس درموندگی می کنم و برای همینه که این مشکلات جسمی رو دارم

استخون ترقوه: از این همه فشار خسته شدم

زیر بغل: این همه فشار و نگرانی مالی

دور دوم:

فرق سر: با وجود این که نگرانم ولی تصمیم می گیرم بهتر فکر کنم

ابرو: تصمیم می گیرم کمتر به چیزای نگران کننده فکر کنم

کنار چشم: تصمیم می گیرم یادم باشه که به اندازه کافی دارم

زیر چشم: قدر خیلی چیزا رو توی زندگیم می دونم

زیر بینی: در مورد تواناییهام و آینده ام تصمیم می گیرم مثبت تر فکر کنم

زیر لب: با وجود این وضعی که دارم خوشی هم زیاد دارم

استخون ترقوه: با وجود این که نگرانیهای مالی دارم ولی تصمیم می گیرم خوش باشم

زیر بغل: تصمیم می گیرم آرام و مطمئن باشم

حالا با این جملات ادامه بدین:

چقدر خوبه که می دونم همه ما لیاقت وفور نعمت رو داریم

تصمیم می گیرم هدایتی رو که بهم می رسه 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

هادی افروز غفیز