

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۵۹

خدایا شکر ت که...

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.

می دونین که به شکر کردن خیلی سفارش شده. اونم نه فقط یکی دو روز و موقع درخواست چیزها بلکه در تمام عمر. این کار باحالیه و احساس خوبی به آدم می ده و باعث سرعت گرفتن رسیدن به خواسته ها می شه.

می دونم که وقتی اوضاع مطابق میل آدم پیش نمی ره شکر کردن کمی سخت می شه ولی بهتره هر روز وقتی هم برای این کار اختصاص بدین. بهانه های مختلفی برای شکر کردن می تونین پیدا کنین. مثلا:

خدایا شکرت که این همه آدم می خوان با ای اف تی به خواسته هاشون برسن.

خدایا شکرت که این همه آدم دارن ای اف تی یاد می گیرن.

خدایا شکرت که منو وسیله آموزش ای اف تی قرار دادی.

اگه بخواین می تونین جمله ها رو عوض کنین تا بیشتر براتون جور در بیان

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که الان اوضاع مطابق میلم پیش نمی ره ولی تصمیم می گیرم به خاطر چیزایی که دارم شکر کنم

با وجود این که ناامید و کمی کلافه شدم ولی تصمیم می گیرم وقتی رو هم به شکر کردن اختصاص بدم

با وجود این که هنوز به اونی که می خوام نرسیدم ولی می خوام به خاطر همه چیزایی که الان دارم شکر کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: ناامید و کلافه شدم

ابرو: حوصله شکر کردن ندارم

کنار چشم: الان حال ندارم شکر کنم

زیر چشم: زندگی مطابق میلم پیش نمی‌ره و از این بابت بی‌حوصله و کلافه شدم

زیر بینی: می‌خوام حالم بهتر بشه

زیر لب: حس می‌کنم گیر کردم و خسته هستم

استخون ترقوه: شک دارم چیزایی باشن که جای شکر کردن داشته باشن

زیر بغل: می‌خوام زودتر به خواسته‌ام برسم

دور دوم:

فرق سر: شاید بهتر باشه برای چیزایی که الان دارم شکر کنم

ابرو: اگه فهرستی از چیزایی که به خاطرشون می‌تونم شکر کنم تهیه کنم چی می‌شه

کنار چشم: می‌دونم که اوضاع خوب نیست ولی بازم خیلی چیزا توی زندگی دارم

زیر چشم: تصمیم می‌گیرم به چیزایی که قدرشونو می‌دونم توجه کنم

زیر بینی: وقتشه که به چیزایی که برام باارزش هستن توجه کنم

زیر لب: بیشتر از اونی که فکر می‌کردم جا برای شکر کردن وجود داره

استخون ترقوه: چیزایی که می‌تونم براشون شکر کنم خیلی زیادن

زیر بغل: شکر کردن داره حالمو بهتر می‌کنه.

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

