

ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۷۷

صبر نکنین تا اول احساس بهتری پیدا کنین

نوشته فریاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوک

@EFT_ir www.EFT.ir

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.

فکر می‌کنیم یا امیدواریم وقتی اوضاع بهتر بشه حال ما هم بهتر می‌شه. اینه که همش منتظریم. ولی این جووری احساس می‌کنیم ضعیف هستیم و اختیاری در مورد زندگیمون نداریم. ولی با این روش جدید می‌شه خیلی سریع حالمونو تغییر بدیم. با ای اف تی حالا دیگه سطح ارتعاشمون دست خودمونه.

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که هنوز حال خوب نیست ولی در هر حال عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قوبل می‌کنم.

با وجود این که تا وقتی که به اونی که می‌خوام نرسم نمی‌شه حال خوب باشه ولی عمیقا و کاملا خودم و احساسمو قبول می‌کنم.

با وجود این که هنوز حال خوب نیست ولی تصمیم می‌گیرم خودم و احساسمو قبول کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: الان حال خوب نیست

ابرو: حال خوب نمی‌شه مگه این که...

کنار چشم: هنوز حال خوب نیست

زیر چشم: باید یک چیزی تغییر کنه تا حال بهتر بشه

زیر بینی: می‌خوام یک چیزی تغییر کنه

زیر لب: باید تغییر کنه تا حال بهتر بشه

استخون ترقوه: می‌خوام بعضی چیزا تغییر کنن تا حال بهتر بشه

زیر بغل: به این نتیجه رسیدم که تا وقتی که اون طور نشه حالم خوب نمی شه
دور دوم:

فرق سر: اگه قبل از این که بهش برسم حالم خوب بشه چی؟

ابرو: اگه بتونم زودتر حالمو خوب کنم چی؟

کنار چشم: اگه مجبور نباشم برای بهتر شدن حالم صبر کنم چی؟

زیر چشم: شاید همین الانم بتونم حالمو خوب کنم

زیر بینی: شاید قبل از این که بهش برسم بتونم حال خوبی داشته باشم

زیر لب: تصمیم می گیرم همین الان حالمو خوب کنم

استخون ترقوه: تصمیم می گیرم همین الان حالم خوب بشه

زیر بغل: تصمیم می گیرم در هر حال حالم خوب باشه

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 می دونم

قدر بدنم و دوستانم و فرصت هامو می دونم

به خاطر فرصتهای جدیدی که برای رسیدن به نعمتها نصیبم می شن خدا رو شکر می کنم

حالا قدر خودمو می دونم

قدر درسهایی رو که یاد گرفتم می دونم

قدر همه نعمتهایی رو که دارم می‌دونم

فهاداد فر و غفید