

دوره ای افتی ثروت

واکسیری مزایا ۷۹

ده دلیل برای این که حالتون خوب باشه

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوک

[www.EFT.ir](http://www.EFT.ir) @foroghmand @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.**

اگه قانون جذبو می خواین جدی بگیرین حتما این بازی رو انجام بدین.

همش داریم به دیگران می گیم که چرا حالمون خوب نیست. اگه اینو برعکس کنیم و ده دلیل برای این که حالمو خوب باشه پیدا کنیم چی می شه؟

بدیهیه که این دلایلا هر روز می تونن فرق کنن و ممکنه خیلی کوچک یا خیلی بزرگ باشن. فرقی نمی کنه چون مهم انرژی تونه. یادتون باشه که دنیا همیشه داره وضعیتونو می بینه اینه که وضعیتونو خوب نشونش بدین.

اگه بخواین می تونین جمله ها رو تغییر بدین تا بیشتر براتون جور در بیان

**تصحیح:**

**کنار دست:** با وجود این که برای این که حالم بد باشه دلایل زیادی دارم ولی در هر حال عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می کنم.

با وجود این که به خاطر خیلی چیزا می تونم غر بزدم ولی عمیقا و کاملا خودم و احساسمو قبول می کنم.

با وجود این که خیلی چیزا برای غر زدن دارم و از غر زدن هم خوشم میاد ولی تصمیم می گیرم خودم و احساسمو قبول کنم.

**مراحل:**

**دور اول:**

**فرق سر:** خیلی چیزا برای غر زدن دارم

ابرو: خیلی چیزا هستن که حالمو بد می کنن

کنار چشم: تعجبی هم نداره که اغلب حالم بده

زیر چشم: در واقع از این که پیش همه غر بزnm خوشم میاد

زیر بینی: به غر زدن عادت کردم

زیر لب: گاهی وقتا دوست دارم غر بزnm

استخون ترقوه: خیلی چیزا هستن که خوب پیش نمی رن

زیر بغل: اغلب حالم بده

دور دوم:

فرق سر: اگه حواسم به چیزایی باشه که دارن خوب پیش می رن چی؟

ابرو: اگه اغلب اوقات حالم خوب باشه چی می شه؟

کنار چشم: می خوام امتحان کنم اگه حالم خوب باشه چی می شه

زیر چشم: می خوام حواسم به چیزایی که توی زندگیم دارن خوب پیش می رن باشه

زیر بینی: چطوری دیگه غر بزnm؟

زیر لب: می خوام ببینم می تونم به چیزایی که حالمو خوب می کنن فکر کنم یا نه

استخون ترقوه: مطمئنم خیلی چیزا هستن که می تونن حالمو بهتر کنن

زیر بغل: تصمیم می گیرم امروز حالم خوب باشه