

دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۸۲

تا حالا حال کردین؟

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوک

[www.EFT.ir](http://www.EFT.ir) [@foroghmand](https://www.instagram.com/foroghmand) [@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.

زندگی اکثر ما خیلی جدیه. ممکنه هفته‌ها یا ماه‌ها کار کنیم و هیچ تفریحی نداشته باشیم. تفریح یا به قولی حال کردن چه اثری توی ارتعاش ما داره؟ اولاً دیگه همش حواسمون به چیزایی که نداریم نیست و دیگه این که حالمون بهتر می‌شه و دنیا هم اینو می‌فهمه و بعضی از چیزاییو که می‌خوایم بهمون می‌ده.

اگه بخواین می‌تونین جمله‌ها رو تغییر بدین تا بیشتر براتون جور در بیان

**تصحیح:** با وجود این که باور دارم که آدم باید جدی باشه ولی عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می‌کنم.

با وجود این که یادم رفته که چه جور می‌تونم حال کنم ولی عمیقا و کاملا خودم و احساسمو قبول می‌کنم و دوست دارم.

با وجود این که اگه حال کنم اونوقت دیگه احساس امنیت نمی‌کنم ولی عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می‌کنم.

**مراحل:**

**دور اول:**

**فرق سر:** فکر می‌کردم آدم باید جدی باشه

**ابرو:** فکر می‌کردم آدم اجازه نداره حال کنه

**کنار چشم:** نمی‌خوام وقتی برای خودم کنار بذارم

**زیر چشم:** یادم رفته چه جور می‌تونم حال کنم

**زیر بینی:** فکر می‌کنم نباید حال کنم

**زیر لب:** وقتی حال می‌کنم احساس گناه می‌کنم

استخون ترقوه: مطمئن نیستم که وقت حال کردن داشته باشم

زیر بغل: وقتشو ندارم

دور دوم:

فرق سر: به قدری جدیدیم که نمی‌دونم چه جوری می‌تونم حال کنم

ابرو: اگه بتونم یاد بگیرم که حال کنم چی؟

کنار چشم: اگه وقت کافی برای حال کردن داشته باشم چی؟

زیر چشم: تصمیم می‌گیرم بیشتر حال کنم

زیر بینی: تصمیم می‌گیرم وقتیو برای حال کردن کنار بذارم

زیر لب: دوست دارم حال کنم و وقت هم براش دارم

استخون ترقوه: می‌خوام یادم باشه که حال کردن چه احساسی داره

زیر بغل: ارتعاش حال کردنو دوست دارم