

دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۸۳

راجع به چیزایی که می خوانین حرف بزنین

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوک

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

توجه: این متن و فایل صوتی همراهِشو برای کسانی تهیه کردم که در دوره ای اف تی ثروت شرکت کردن. راضی نیستم در اختیار دیگران قرار بگیره.

می پرسین چرا؟ چون اکثر حرفایی که می زنین و می شنوین راجع به چیزایی هستن که خودتون یا دیگران نمی خواین! تغییر دادن این کار آسونیه؟ با تمرینای ای اف تی بله!!

تصحیح: با وجود این که فقط می دونم که چه چیزاییو توی زندگی می خوام ولی عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می کنم.

با وجود این که این عادت بدو دارم که همش حواسم به چیزاییه که توی زندگی ندارم ولی عمیقا و کاملا خودم و احساسمو قبول می کنم و دوست دارم.

با وجود این که نمی دونم چه جور می تونم این عادتو تغییر بدم ولی عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: همیشه همش راجع به چیزایی که دوست ندارم حرف زدم

ابرو: همش به چیزایی که نمی خوام توجه کردم

کنار چشم: فکر می کردم دنیا می دونه که چی می خوام

زیر چشم: همش حواسم به چیزاییه که نمی خوام

زیر بینی: می خوام مطمئن بشم که دنیا می دونه که چیا رو نمی خوام

زیر لب: هیچوقت به چیزایی که می خوام توجه نمی کنم چون این کار واقع بینانه نیست

استخون ترقوه: نمی دونم چه جور می تونم این عادتو تغییر بدم

زیر بغل: شاید باید تمرین کنم

دور دوم:

فرق سر: می خوام بدونم چه جوری می تونم این عادتو تغییر بدم

ابرو: اگه بتونم به چیزایی که می خوام توجه کنم چی می شه؟

کنار چشم: اگه بتونم با تغییر دادن توجهم ارتعاشمو سریع تغییر بدم چی می شه؟

زیر چشم: می خوام یاد بگیرم که به چیزایی که می خوام توجه کنم.

زیر بینی: خسته شدم از بس که به چیزایی که نمی خوام توجه کردم

زیر لب: می خوام به چیزایی که می خوام بیشتر برسم

استخون ترقوه: توجه کردن به چیزایی که نمی خوام برام نتیجه نداده

زیر بغل: دوست دارم ارتعاش چیزاییو داشته باشم که می خوامشون