

دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۸۴

شلوغی ارتعاسات نو بر طرف کنین

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.**

این که ارتعاشاتون شلوغ نباشن خیلی خوبه. ولی اول باید بفهمین که چرا شلوغن و شلوغ بودن اونا چه نفعی براتون داره. منظورم از شلوغی همه چیزای ذهنی هستن که نمی‌ذارن روی یه چیز خاص تمرکز داشته باشین و به وضوح به دنیا بگین که اونو می‌خواین. وقتی دلیل وجود اونا رو بفهمین از بین بردنشون با ضربه‌های ای اف تی کار آسونی می‌شه.

**تصحیح:**

**کنار دست:** با وجود این که ذهنم به قدری شلوغه که نمی‌تونم درست فکر کنم ولی عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می‌کنم.

با وجود این که خیلی چیزا توی سرم هستن ولی عمیقا و کاملا خودم و احساسامو قبول می‌کنم.

با وجود این که به قدری ذهنم شلوغه که نمی‌تونم هیچ کاریو تموم کنم ولی عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می‌کنم.

**مراحل:**

**دور اول:**

**فرق سر:** خیلی فکرا توی سرم هستن

**ابرو:** همه جور چیزی توی ذهنمه

**کنار چشم:** فکرای مختلف حواسمو پرت می‌کنن

**زیر چشم:** این همه فکر و احساس همزمان دارم

**زیر بینی:** ذهنم خیلی شلوغه

**زیر لب:** به قدری ذهنم شلوغه که نمی‌تونم درست فکر کنم

استخون ترقوه: وقت ندارم به همه اینا فکر کنم

زیر بغل: این همه شلوغی توی ذهنمه

دور دوم:

فرق سر: می خوام ذهنم دیگه این قدر شلوغ نباشه

ابرو: می خوام ارتعاش دیگه‌ای بفرستم

کنار چشم: می خوام خوب بدونم که چی می خوام و آرام باشم

زیر چشم: این شلوغیای توی ذهنم منو گیج کردن

زیر بینی: خسته شدم از بس که به خاطر این شلوغیا نتونستم تمرکز داشته باشم

زیر لب: می خوام از دست این شلوغیا راحت بشم

استخون ترقوه: تصمیم می گیرم آرام باشم و از سکوت لذت ببرم

زیر بغل: ارتعاش وضوح فکری رو دوست دارم