

دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۸۵

منظر نمونین و ساد باشین

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 همراهشو برای کسانی تهیه کردم که در دوره ای اف تی ثروت شرکت کردن. راضی نیستم در اختیار دیگران قرار بگیره.

اصلا نباید جلوی شاد بودن خودمونو بگیریم. اگه می‌خوایم شاد باشیم باید به خاطر موفقیتای گذشته و حال و آینده‌مون شاد باشیم. حواستون باشه که منتظر موندن سطح ارتعاشتونو پایین میاره و شاد بودن اونو بالا می‌بره. به یه موفقیتی که قبلا به دست آوردین فکر کنین و به خاطرش الان شادی کنین. به پیشرفتی که الان دارین توی زندگی‌تون به دست میارین فکر کنین و براش شادی کنین. به چیزی که هنوز توی زندگی‌تون پیداش نشده فکر کنین و جوری عمل کنین که انگار بهش رسیدین و برای اینم شادی کنین.

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که هنوز اونو که می‌خوام ندارم ولی تصمیم می‌گیرم به خاطر این که دنیا اونو الان می‌خواد بهم بده شکر کنم.

با وجود این که تا حالا به خاطر موفقیتایی که داشتم شادی نکردم ولی تصمیم می‌گیرم از حالا به بعد شادی کنم.

با وجود این که هنوز حال شکر کردنو ندارم ولی عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می‌کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: الان حال ندارم شاد باشم

ابرو: هنوز منتظرم موفق بشم

کنار چشم: چرا باید برای موفقیتای گذشته و آینده شاد باشم؟

زیر چشم: هنوز منتظر اون موفقیت بزرگ هستم

زیر بینی: فکر می‌کنم چیز زیادی برای شاد بودن ندارم

زیر لب: هنوز خیلی چیزها رو می‌خوام

استخون ترقوه: نمی‌دونم چطوری می‌تونم شاد باشم

زیر بغل: دلایل زیادی برای شاد نبودن دارم

دور دوم:

فرق سر: می‌خوام به خاطر وجود خودم شاد باشم

ابرو: می‌خوام به خاطر موفقیتام شاد باشم

کنار چشم: تصمیم می‌گیرم به خاطر وجود خودم شاد باشم

زیر چشم: ارتعاش شاد بودنو دوست دارم

زیر بینی: شاد بودن خیلی باحاله

زیر لب: می‌خوام پیش‌پیش شادی کنم

استخون ترقوه: تصمیم می‌گیرم حتی برای موفقیتای کوچکم هم شادی کنم

زیر بغل: ارتعاش شاد بودنو دوست دارم