

اپتیمال ای اف تی

(فروردین ۱۳۹۸)

نوشتۀ کریگ

ترجمۀ فرهاد فروغمند

قسمت ششم

www.emofree.com

www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)

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

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اینجانب (فرهاد فروغمند) اجازه ترجمه کلیه آثار گری کریگ (مخترع روش ای اف تی) را گرفته و منابع آموزشی آن را به طور کامل به فارسی برگردانده و به رایگان در اختیار مردم گذاشته‌ام. هیچ کس دیگری اجازه ترجمه حتی یک کلمه از هیچ یک از آثار ایشان (کتابها، مقالات، فیلمها و غیره) را ندارد. به کسانی که آثار ایشان را بدون اجازه و ناقص به مردم بی‌خبر می‌فروشند و دوره‌هایی را که ایشان صریحا نهی کرده‌اند

برگزار می‌نمایند توصیه می‌کنم به فکر آخرت خود باشند. گری کریگ از اقدامات این افراد به خوبی مطلع و بسیار ناراضی است.

لطفا توجه داشته باشید که برای منابع آموزشی ای‌اف‌تی نباید حتی یک

ریال پردازید.

گری کریگ (مخترع ای‌اف‌تی) به صراحت تاکید می‌کند که بسیاری از منابعی که دیگران برای این روش تهیه کرده‌اند تحریف شده‌اند. لذا به همگان توصیه می‌کند که فقط از آثار خودش برای یادگیری استفاده نمایند. متأسفانه مدعیان دروغین استادی در کشور ما هر از چند گاهی یکی از همان تحریف کنندگان را به عنوان استاد برتر به مردم بی‌خبر معرفی و خودشان را سردمدار شیوه آموزشی او در ایران قلمداد می‌نمایند. این کار قطعاً خطا و بعضاً برای سلامت روان شما خطرناک است. مراقب باشید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فصل سوم

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

تجربیات روحانی

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این فیلم‌ها دسته شگفت‌انگیزی از مردم را نشان می‌دهند که تجربیاتی روحانی همچون شهود من داشته‌اند. اینها شواهد ترغیب‌کننده‌ای از عشقی که بنیان همه ما را تشکیل می‌دهد فراهم می‌آورند. سرمنزل درمانگر نادیده را نشان می‌دهند و نمایانگر هدف غایی مايند. همان طور که خواهید دید در این حالت همه نوع شفابخشی امکان‌پذیر است.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

[فیلم ۹: سالی شالبرگ](#)

[فیلم ۱۰: دیانا کیلپتريک](#)

[فیلم ۱۱: هیلدا گیمز](#)

[فیلم ۱۲: آگاتا گلدلوس](#)

[فیلم ۱۳: جین بیوکن](#)

[فیلم ۱۴: کورت برندستراپ](#)

[فیلم ۱۵: لیندا لنگ](#)

فیلم ۱۶: اما جانسون

فیلم ۱۷: سوزان تورنتون

فیلم ۱۸: جودیت جکسون

فیلم ۱۹: جن اوانز

فیلم ۲۰: دانا براونینگ

فیلم ۲۱: آیلین موریس

فیلم ۲۲: وندی ماکووسکی

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فصل چهارم

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

درس‌های گام به گام

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این دروس شما را گام به گام در مسیر یادگیری اصول فرایند راهنمایی می‌کنند. فرض بر این است که مقدمه بنیادی را که در ابتدای کتاب آمده است به خوبی هضم کرده‌اید. لطفاً در تمامی مسائل درمانی با پزشکان مشورت نمایید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

مقدمه‌ای بر دروس - یک پل مهم

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

پل مهمی که مقدمه بنیادین را به دروس گام به گام و پالایش‌هایی که در پی آن می‌آیند وصل می‌کند در اینجا نشان داده می‌شود.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



• هدف غایی ما عشق است و شفا دهنده واقعی در این راه همان درمانگر نادیده (و نه انسانی که به صورت سنتی درمانگر محسوب می‌شود) است. هدف اصلی او نیز اصلاح باور جدایی هم در درمانگر و هم در بیمار است ... و این امر حتی اگر بیمار قصد درمان خودش را نیز داشته باشد صدق می‌کند. چرا؟ به دلیل این که علت اصلی تمامی علائم همین است. همان طور که بارها دیده‌ایم دنیای مجزایی که ظاهراً مشاهده می‌کنیم فقط یک توهم است و علی‌رغم این که حس‌های مان ۲۴ ساعته قصد متقاعد کردن ما را دارند وجود ندارد. تصویری بیرونی از وضعیتی درونی است. چیزی در خارج از ما وجود ندارد.

• www.EFT.ir www.emofree.com

• [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

• اصلاح، فرایندی گام به گام است و درمانگر نادیده توسط نگهبانان دروازه‌های انسان درمانگر و بیمار محدود می‌شود. اگر مقاومتی در جلوی دروازه نبود (نفس ما) مدت‌ها پیش نهایت شفا در حالت یگانگی حاصل شده و شفای کامل نصیب همگان گردیده بود.

• لذا درمانگر نادیده نمی‌تواند از میزان آمادگی (نگهبان دروازه) بیمار یا درمانگر فراتر رود. این محدودیت در تمامی شیوه‌های درمانی ابداع شده توسط انسان‌ها از قبیل پزشکی، هیپنوتیزم، ای-اف تی و امثالهم وجود دارد.

• www.EFT.ir www.emofree.com

• [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در اینجا به برخی از ویژگی‌های مهم اپتیمال ای اف تی می‌رسیم:

www.EFT.ir www.emofree.com

[@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- نقش درمانگر از کسی که "مصرف کننده آگاهی و شفابخشی است" به راهنما و مجرای ورود درمانگر نادیده، برای بر عهده گرفتن فرایند شفا، تغییر می‌یابد. درمانگران هر چه ماهرانه‌تر با نگهبان دروازه خود برخورد کرده باشند در یاری دادن به بیمار در طول مسیر موثرتر خواهند بود.
- اگر اپتیمال ای‌اف‌تی به خوبی انجام شود درمانگر و بیمار هر دو بهره خواهند برد. آنان در واقع با هم یکی هستند و لذا مسائل مختلفی که دارند بازتاب‌هایی از یکدیگرند. برای مثال هر دو با ترس‌ها و گناهان و سایر موارد خود سر و کار دارند. بدیهی است که جزئیات متفاوتند ولی مشکلات اساسی مشابهند. لذا هر یک باید به سوی بخشایش حقیقی یا همان راه حل نهایی تمامی مسائل حرکت کنند و این هدف درمانگر نادیده است.

• www.emofree.com www.EFT.ir

• [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- در عمل نتیجه‌بخش بودن این فرایند نیاز به "اثبات" دارد. معمولاً نمی‌خواهیم "صرفاً ایمان داشته باشیم" که همه چیز در پس پرده به خوبی پیش می‌رود. به همین دلیل است که بسیاری از ابزارهای استاندارد طلایی ای‌اف‌تی را در اپتیمال ای‌اف‌تی وارد ساخته‌ام. آنها را در بخش پالایش خواهید یافت. شیوه‌های سنجش نتایج، بر اساس معیارهایی که در روپا تجربه می‌کنیم، در آنها ارائه می‌گردند.

• www.emofree.com www.EFT.ir

• [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

لطفاً در تمامی مسائل درمانی با پزشکان مشورت کنید.

• www.emofree.com www.EFT.ir

• [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

درس ۱: دستور اساسی

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

دستور اساسی از این ساده تر نمی شود. مراحل آن از این قرارند:

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

۱- مساله را مشخص کنید.

۲- ساکت و عاشق باشید و از درمانگر نادیده برای حل آن دعوت کنید.



عشق هدف نهایی ما است

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این روش اساس اپتیمال ای اف تی را تشکیل می دهد و در همه موارد به کار می رود. خوشبختانه تقریباً همگان قادر به انجام آن می باشند. در دروس بعدی و پالایش ها خواهید دید که هر گام را می توان برای دستیابی به نتایج عمیق تر و کار بر روی مسائل پیچیده تر گسترش داد. حاصل کار فقط با عشق به کار و تمریناتی که انجام می دهید محدود می شود.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

لطفاً در تمامی مسائل درمانی با پزشک مشورت نمایید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

درس ۲: علائم جسمانی

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این گام کوچکی است. تنها هدف ما در اینجا این است که اعتماد به نفس لازم را بیابید تا از درمانگر نادیده برای انجام چند شفابخشی تاثیرگذار دعوت کنید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



عشق هدف نهایی ما است

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

به یاد داشته باشید که در دستور اساسی اپتیمال ای اف تی باید (۱) مساله را مشخص کنید و (۲) ساکت و عاشق باشید و از درمانگر نادیده برای حل آن دعوت کنید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

(۱) مساله را مشخص کنید

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ابتدا یک ناراحتی جسمی را مشخص می‌کنیم و به مسائل احساسی بعداً می‌پردازیم. ناراحتی مزبور می‌تواند سردرد، درد مفاصل، ناراحتی در زیر شکم، گرفتگی سینوس‌ها یا هر چیز دیگری باشد. اگر ناراحتی ندارید به سراغ یکی از اعضای خانواده یا دوستان‌تان که ناراحتی دارد بروید. در این مرحله فرقی نمی‌کند که چه کسی ناراحتی دارد. به یاد داشته باشید که همه ما در سطح اصلی روحانی یکی هستیم. اکثر افراد بالای ۴۰ سال حداقل یک مشکل دارند. شدت آن را در مقیاس صفر تا ده مشخص نمایید تا ملاکی برای سنجش پیشرفت داشته باشید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

(۲) ساکت و عاشق باشید و از درمانگر نادیده برای حل آن دعوت کنید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در حالت سکوت و عشق تصور کنید که درمانگر نادیده عشق نثار ناراحتی مزبور می‌کند. عشق او را به مدت یکی دو دقیقه یا هر قدر که مناسب می‌دانید در آن ناحیه بگردانید. سپس مجدداً شدت مشکل را در مقیاس صفر تا ده بسنجید تا بتوانید با قبل مقایسه نمایید. اگر ناراحتی بهبود یافته است اولین تجربه از کار با درمانگر نادیده نصیب‌تان شده است. موفق شده‌اید! به هدف اولیه رسیده‌اید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اگر هیچ بهبودی به دست نیامد...

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فرایند را سه بار دیگر بر روی ناراحتی انجام دهید. اگر باز هم پیشرفتی حاصل نشد پشتکار داشته باشید و بر روی ناراحتی دیگری که خودتان یا کسی دیگر دارد امتحان کنید. اگر ۵ بار تلاش نمایید حداقل به یک و شاید هم چند مورد بهبودی از "کاملاً واضح" تا "قابل توجه" خواهید رسید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

هر چند که شاید از قدرت این فرایند ابتدایی حیرت نمایید ولی به یاد داشته باشید که تنها هدف ما در اینجا این است که اعتماد به نفس کافی به دست آورید تا از درمانگر نادیده برای چند شفابخشی تاثیرگذار دعوت به عمل آورید. در این مرحله این که نتیجه موقتی یا نسبی باشد اهمیتی ندارد چون هنوز به پالایش-ها نرسیده‌ایم.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فیلمی که فرایند ابتدایی را عملاً نشان می‌دهد.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

کری به مدت طولانی (چندین سال) یک علامت جسمانی داشت. در مسیر روده‌اش نوعی "فشرده‌گی" حس می‌کرد. در ابتدا شدت آن را در مقیاس صفر تا ده معادل ۵ دانست و در حین انجام اپتیمال ای‌اف‌تی به ۴ و سپس ۲ و نهایتاً به "کاملاً برطرف شد" رسید. لطفاً توجه داشته باشید که من اپتیمال ای‌اف‌تی را برای او اجرا می‌کنم و فرایند به خوبی نتیجه می‌دهد. هر چند که شما می‌توانید این کار را برای خودتان انجام دهید ولی معمولاً از کار با دیگران نتایج بهتری به دست می‌آیند.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

لطفاً در تمامی مسائل درمانی با پزشک مشورت کنید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فیلم ۲۳ – انجام دستور اساسی اپتیمال ای‌اف‌تی

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

درس ۳: یک مساله احساسی (واقعه خاص)

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اپتیمال ای‌اف‌تی را این بار بر روی یک مساله احساسی انجام می‌دهیم. این نیز گام کوچکی است چون هنوز می‌خواهیم به اعتماد به نفس لازم برای دعوت از درمانگر نادیده جهت انجام چند شفابخشی تاثیرگذار برسیم. در این هدف ابتدایی باید به دقت و مستقیماً وقایع خاصی را که موجب مشکلات احساسی شده‌اند هدف بگیریم.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



هدف نهایی ما عشق است

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در ابتدا، واقعه خاص را تعریف می‌کنیم

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

واقعه خاص مثل یک فیلم کوتاه و احساسی از گذشته شما است و از چند ثانیه تا یکی دو دقیقه طول می-کشد. شخصیت‌ها، آغاز، پایان و یک اوج احساسی دارد که هنوز هم با یادآوری آن دچار آشفتگی می‌شوید. اگر بیش از یک نقطه اوج احساسی دارد فیلم را کوتاه‌تر کنید تا فقط یکی داشته باشد.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

مثال نادرست: پدرم اغلب با من بدرفتاری می‌کرد. (خیلی کلی است و جزئیات اندکی دارد. هیچ واقعه خاصی در آن نیست.)

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

مثال درست: در جشن تولد هشت سالگی‌ام پدرم مرا در برابر دوستانم کتک زد و خیلی خشمگین شدم. (کاملاً مشخص است. واقعه‌ای اتفاق افتاده است و یک اوج احساسی دارد.)

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

برای اطمینان از این که واقعه خاصی را هدف گرفته‌اید بهتر است شرح آن را این طور شروع کنید: "وقتی که خیلی [خشمگین، تحقیر، ترسان، گناهکار، شرمنده و غیره] شدم چون [واقعه خاص] اتفاق افتاد." بدین ترتیب به واقعه خاصی می‌رسید که احساسی برای تان به همراه دارد.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در حالی که آن را در ذهن دارید دستور اساسی اپتیمال ای اف تی را انجام دهید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

(۱) مساله را مشخص کنید.

در خاطرات خود به دنبال واقعه خاصی که برای تان بار احساسی به همراه دارد بگردید. چشم‌های تان را ببندید و فیلم آن را ببینید. شدت آن را در مقیاس صفر تا ده مشخص کنید تا معیاری برای شروع کار داشته باشید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

(۲) ساکت و عاشق باشید و از درمانگر نادیده برای حل آن دعوت کنید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

تصور کنید که درمانگر نادیده به سوی این واقعه خاص عشق می‌فرستد. آن احساس را برای یکی دو دقیقه یا هر قدر که لازم است در این چرخانه عشق غوطه‌ور سازید تا آرام‌تر شود. به یاد داشته باشید که در سطح روحانی همه ما یکی هستیم. سپس دوباره به سراغ واقعه بروید و شدت آن را پس از اپتیمال ای اف تی در

مقیاس صفر تا ده بسنجید. اگر بهبود یافته است تجربه دیگری از کار درمانگر نادیده و این بار بر روی یک مساله احساسی نصیب‌تان شده است.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

نکته مهم: توجه داشته باشید که این فرایند ممکن است به قدری سریع و کامل عمل نماید که واقعه خاص دیگری که به آن مربوط است جای آن را بگیرد و موجب آشفتگی‌تان شود. اشکالی ندارد. بعداً در این باره بیشتر خواهید آموخت. باید از این ویژگی آگاه باشید و همچون مورد قبلی به این واقعه خاص نیز پردازید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اگر هیچ پیشرفتی حاصل نشده است فرایند را سه بار دیگر بر روی همان واقعه خاص تکرار کنید. اگر باز هم پیشرفتی به دست نیامد پشتکار داشته باشید و آن را بر روی سایر وقایع خاص و از جمله مواردی که به دیگران مربوط می‌شوند بیازمایید. اگر ۵ بار تلاش نمایید حداقل به یک و شاید هم چند مورد بهبودی از "کاملاً واضح" تا "قابل توجه" خواهید رسید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

همان طور که در درس قبلی اپتیمال‌ای‌اف‌تی ذکر شد در این مرحله اهمیتی ندارد که نتیجه موقتی یا نسبی است. هنوز به پالایش‌ها نرسیده‌ایم.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فیلمی که در اینجا می‌آید این فرایند ابتدایی را در عمل نشان می‌دهد.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فیلم ۲۴ - دستور اساسی اپتیمال ای‌اف‌تی برای یک واقعه احساسی

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بابی قبلاً از ضربات ای‌اف‌تی به کرات استفاده کرده و به نتایج خوبی هم رسیده بود. ولی یک واقعه خاص احساسی وجود داشت که فقط به آسودگی موقتی از آن می‌توانست دست یابد.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

نتایج تاثیرگذاری حاصل شدند و می‌بینید که اپتیمال ای‌اف‌تی مساله را در سطحی که برای ضربات ای‌اف‌تی ممکن نبود برطرف ساخته است. لطفاً توجه داشته باشید که من از عبارت "درمانگر نادیده" در این فیلم استفاده نمی‌کنم چون در آن هنگام افکارم به قدری پرورش نیافته بودند که نام‌ها و استعاراتی برای آموزش بهتر فرایند ابداع نمایم. این مثال خوبی است چون در آن زمان من نیز همچون شما مبتدی بودم.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

به درک او از کاری که به هنگام فرایند می‌کردم توجه نمایید. این فیلم شواهد صحت (یگانگی) ما را به خوبی نشان می‌دهد و شما هم احتمالاً گهگاه آن را تجربه خواهید کرد.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

چند روز بعد بابی نامه زیر را، که حاکی از کیفیت و دوام کار است، برایم نوشت.

سلام گری

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

از تو به خاطر وقت باارزشی که روز یکشنبه برایم گذاشتی خیلییییلی متشکرم. خواستم چند روزی صبر کنم و ببینم که آیا اثر کارت دوام داشته است ... و همین طور هم بود. چند بار با استفاده از ضربات بر روی آن مساله مربوط به پدرم کار کرده بودم. شدت آن هر بار پایین می‌آمد ولی به نظر می‌رسید که چیزی باقی مانده است. ولی اکنون فقط خاطره‌اش برایم مانده است و دیگر هیچ واکنشی به آن خاطره ندارم.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

روش تو اعجاب‌انگیز و با اکثر مطالبی که راجع به نیت و انرژی خوانده‌ام هماهنگ است. وقتی با انرژی کار می‌کنیم زمان، فاصله یا مکان تاثیری ندارند و همه چیز فقط انرژی است.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بابی

لطفاً در تمامی مسائل درمانی با پزشک مشورت کنید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان