

۹ اردیبهشت ۱۴۰۰، ۲۹ آوریل ۲۰۲۱



ای اف تی رسمی

اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده)

نکات - فوت و فن‌ها - مطالب جدید و بیشتر

ترجمه فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان)

توجه توجه توجه

گری کریگ با این کارها به شدت مخالف است:

۱- برگزاری هرگونه دوره ای اف تی ثروت: ذهن ثروت‌ساز، انگشتان ثروت‌ساز و غیره (وی این

کار را تحریف ای اف تی می‌داند)

۲- ترجمه و انتشار بدون اجازه آثارش (وی این کار را سرقت می‌داند)

متاسفانه در حال حاضر فردی هر دوی این کارها را انجام می‌دهد. گری کریگ از اقدامات

او کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است.

کلیه مدارکی که در ایران صادر می‌شوند بی ارزش و فاقد تایید گری کریگ می‌باشند. متاسفانه

کسانی مدرک می‌دهند که خودشان مدرک ندارند. مراقب باشید.

منابع آموزشی ای اف تی به طور کامل به فارسی ترجمه شده و به رایگان در دسترس شما

قرار گرفته‌اند. در همه جای دنیا مردم ای اف تی را از همین منابع رایگان

و نه از اساتید(؟؟؟) می‌آموزند!!!!

[@GaryCraig](#)

www.EFT.ir

لطفا از مدعیان استادی بپرسید که چرا علیرغم اطلاع از وجود اینها

هیچ سرنخی به شاگردان خود نمی‌دهند.

توجه: اینجانب اجازه ترجمه تمامی آثار گری کریگ را از ایشان گرفته‌ام. هر ترجمه دیگری از هر

یک از مطالب ایشان بدون اجازه و نقض حق مالکیت معنوی نویسنده به حساب می‌آید. کسانی

که ادعای استادی عرفان و معنویت را دارند و کتابهای او را بدون اجازه و ناقص منتشر می‌کنند و

دوره‌هایی را که گری کریگ صریحا نهی کرده است برگزار می‌نمایند بهتر است به فکر آخرت خود

باشند. گری کریگ از اقدامات این افراد به خوبی مطلع است و به هیچ وجه رضایت ندارد!!!

توجه داشته باشید که هیچ کسی در دنیا استاد اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده) نیست و هیچ

کسی اجازه ندارد بر پایه این مفاهیم دوره‌ای را درس دهد.

ترجمه فرهاد فروغمند [@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#) www.EFT.ir

[کانال خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ](#)

[لینک‌های محبوب: کتاب درمانگر نادیده](#) | [عضویت در دوره اپتیمال ای اف تی](#) | [مدرك كامل ای اف تی](#) |

[راهنمای ای اف تی استاندارد طلایی](#) | [کاربران رسمی ای اف تی](#) |

~~~~~

لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر به [وبسایت رسمی مراکز آموزشی گری کریگ](#) مراجعه کنید.

~~~~~

در این شماره - برای همگان:

(۱) لحظات عاشقانه امروز (۲) اگر نتوانم به احساساتم دسترسی بیابم چه کنم؟، (۳) پلی به سوی واقعیت غایی، (۴) چطور از به تعویق انداختن کارها جلوگیری کنیم؟، (۵) مروری بر مقالات و فیلمها، (۶) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای اف تی - پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده وینار قبلی آماده است، (۳) گلوتن، لبنیات و تاندونیت، (۴) رفتار شوهر شدیداً تغییر می کند، (۵) استفاده از درمانگر نادیده برای همه تصمیم گیریها، (۶) یک عادت بهشتی، (۷) یادآوری گروههای تمرینی

~~~~~

### لحظات عاشقانه امروز

در اینجا مجموعه‌ای فراموش نشدنی از ابراز عشق بی قید و شرط توسط سگها را می بینید. می توانیم درسهای متعددی در زمینه عشق از دوستان پشمالوی خود بگیریم. [لینک فیلم](#)

از گابریل روتن به خاطر ارسال آن تشکر می کنم.

~~~~~

اگر نتوانم به احساساتم دست یابم چه کنم؟

سوال: بسیار مجذوب اوای اف تی شده‌ام. گفتم اگر احساسی ندارم، و با وجود اینکه خاطرات زیادی دارم، مهم نیست و در دوره به این مسئله پرداخته می‌شود.

یاد گرفته‌ام که در زندگی به پیش بروم و گذشته را پشت سر بگذارم. ولی نگران وضع سلامتی‌ام هستم و شاید مشکلات نهانی موجب آن باشند.

هزینه دوره برای یک مستمری بگیر زیاد است و لذا باید بدانم که آیا بدون اینکه بتوانم به احساساتم دست بیابم آیا می‌توانم دوره را به پایان برسانم یا خیر.

جواب: احتمالاً مسائل و خاطرات ناگوار نهان و حل نشده متعددی داری. آنها را سرکوب کرده‌ای یا چیزهای دیگری را بر رویشان گذاشته‌ای تا خودآگاهانه موجب آزارت نشوند. این را بدین دلیل می‌گویم که (۱) تاکنون کسی را ندیده‌ام که چنین مسائلی نداشته باشد و (۲) وضعیت نامناسب سلامتی به خوبی این را نشان می‌دهد. دستیابی به احساسات مفید است چون می‌توانی وضعیت قبل و بعد را به کمک آنها بسنجی. ولی حتی اگر نتایج را فوراً نسنجی هم به مرور زمان متوجه آنها خواهی شد چون آرامش شخصی و مشکلات جسمانی‌ات رو به بهبودی می‌روند.

به علاوه بسیاری از شاگردانم دریافته‌اند که توانایی آنها در دسترسی به احساسات، به مرور که در دوره پیش می‌روند، بسیار افزایش می‌یابد.

بهترین راه برای اینکه ببینی دوره اوای اف تی به کارت می‌آید یا خیر این است که با توجه به تضمین سی روزه بازگشت وجه به آن بپیوندى. ثبت نام کن و به میل خودت در آن پیش برو. اگر تا قبل از سی روز مطابق انتظارات نبود می‌توانی آن را لغو کنی. هیچ ریسکی هم ندارد. حتی اگر آن را لغو کنی هم قطعاً به مزایایی دست خواهی یافت.

~~~~~

**بخشهایی از کتاب درمانگر نادیده**

## پلی به سوی درمان نهایی

در یک سمت پلی ایستاده‌ایم و از درمان نهایی ناخوشی‌های مان که در سمت دیگر پل قرار دارد بی‌خبریم. بی‌خبریم چون توجه‌مان، به وسیله باورهای متداولی که در حرفه‌های شفابخشی ریشه دوانده‌اند، منحرف شده است. لذا پول‌های هنگفتی خرج می‌کنیم تا هزاران دارو برای بیماری‌های متعددی که فکر می‌کنیم آنها را شناخته‌ایم بسازیم. بخش بزرگی از اینها غیرضروری و بی‌فایده‌اند. دلیلش را خواهید دید.

به علاوه محققان برجسته پزشکی در معتبرترین دانشگاه‌های دنیا با دقت روی بدن انسان، از سلول گرفته تا انتقال دهنده‌های عصبی و فراتر از آن، کار می‌کنند. صرف بکارگیری این درمان‌های پیچیده مستلزم آموزش‌های گسترده پزشکی و اخذ مجوزهای لازم است. بدیهی است که هزینه اینها برای بیمار بسیار زیاد می‌باشد. به راحتی ممکن است درآمد چندماهه‌ای را با یک هفته بستری شدن در بیمارستان هزینه نمود.

با این همه این تلاش‌ها اغلب با شکست روبرو می‌شوند یا نتایج موقتی به بار می‌آورند و ممکن است مشکلات بزرگتری را نیز پدید آورند. پیدا است که این شیوه مشکل دارد.

از سوی دیگر پل در انتظار درمانگر نادیده است. روش‌های او به کلی با آنچه که تاکنون برایش سرمایه‌گذاری‌های هنگفتی کرده‌ایم تفاوت دارد. روش‌های ما، آرام و قابل بکارگیری بر روی همه چیزند و محدودیتی ندارند. هیچ آموزش خاصی هم لازم ندارند و رایگان می‌باشند.

او در سراسر این کتاب معرفی می‌شود. جزئیات بیشتر در ادامه ذکر می‌گردند. فعلا همین قدر بدانید که او به جسم‌تان نمی‌نگرد تا راه آسودگی را بیابد چون علت واقعی در آنجا نیست. بلکه در ذهن‌تان است و او بر همان جا تمرکز می‌نماید. برای همین هم هست که تا این اندازه موثر است. به جای این که منابع عظیمی را برای تخفیف علائم صرف کند علت اصلی ناخوشی‌تان را هدف می‌گیرد. اگر به خوبی درک کنید درمی‌یابید که تمامی بیماری‌های‌تان، از سکسکه گرفته تا سرطان، صرفا علائم این مساله عمیق‌تر هستند.

وقتی از ذهن می‌گوییم منظورم فقط مغز نیست. مغز همچون کلیه‌ها، ریه‌ها و کبد یکی از اعضای بدن است. ولی ذهن ناملموس است و لذا محققان پزشکی به هنگام تحقیقات علمی به دشواری می‌توانند آن را در ظرفی نگه دارند. بنیان آن در روح قرار دارد و باورها و احساسات‌تان نیز در همان جا هستند. قدرت‌ش را از بعد روحانی شما یا از آن سوی پل می‌گیرد.

در اینجا هدف شما این است که به آن طرف پل و به سوی مراتب عشق و آرامش، که باعث شفابخشی‌های سطح بالاتری می‌شوند، بروید. بدیهی است که هر چه بیشتر بروید شفابخشی‌تان نیز عمیق‌تر می‌گردد.

~~~~~

چطور از به تعویق انداختن کارها جلوگیری کنیم؟

سوال: مایلیم بدانم چگونه بر روی به تعویق انداختن کارها، انگیزه گرفتن و کلا بهبود وضع فهرست اولویتها کار می‌کنی؟

جواب: به نظرم یکی از علل اصلی به تعویق انداختن کارها و مسائل انگیزشی مرتبط با آن "زیانهای هستند که فکر می‌کنیم" در صورت دستیابی به آنها خواهیم داشت. اگر آن زیانها را مشخص کنی می‌توانی به وقایع خاصی برسی و آنها را مثل سایر موارد خنثی نمایی. هرچند که یافتن این زیانها چالشی به حساب می‌آید ولی چند راهکار برای شروع در اینجا می‌گوییم:

- اگر پیش بروم از والدین/ خواهر و برادر/ دوستان و غیره فراتر خواهیم رفت و آنها دیگر مرا دوست نخواهند داشت.
- اگر پیش بروم شاید به خوبی والدین/ خواهر و برادر/ دوستان و غیره نشوم و در آن صورت حس می‌کنم شکست خورده‌ام.
- اگر پیش بروم انتظارات بیشتری از من خواهند داشت.
- اگر پیش بروم دیگران حسادت و از من انتقاد می‌کنند.

اینها باورهای متداولی هستند و اگر کنارشان بگذاری به آزادی خیلی بیشتری دست می‌یابی.

~~~~~

## مروری بر مقالات

۱- از مجموعه شفاهای غیرممکن: آرتريت روماتوئيد، فيبروميالژي و غيره

۲- از مجموعه پرسش و پاسخ: مزايای اوای اف تی چیستند؟

۳- از مجموعه اندیشه نوین: اپتيمال ای اف تی چیست؟

~~~~~

کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. کتاب رایگان درمانگر نادیده را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای اف تی

بیابید.

۲. عضو دوره اپتیمال ای اف تی ما که مخصوص افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه است شوید. خودم درس

می‌دهم. کارهای عمیقی انجام می‌دهیم. اعتبار دارد. دنیا را تحت تاثیر قرار دهید.

۳. از طریق برنامه ارائه مدرک کامل ای اف تی که در سطح بالایی برگزار می‌کنیم مدرک بگیرید. وارد

گروه برتر افراد حرفه‌ای و موثر در شفابخشی شوید.

۴- با یکی از افراد بسیار آموزش دیده و دارای مدرک ما تماس بگیرید. کاربران رسمی ای اف تی

۵- برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با مراکز آموزشی رسمی ای اف تی گری کریگ تماس بگیرید.

برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

جزئیات و قیمت‌های عضویت

وبینار بعدی ما: در ساعت ۱۰ صبح (به وقت غرب امریکا) روز یکشنبه ۹ می ۲۰۲۱ برگزار می شود.

به سوالات و نظرات اعضا درباره دروس پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالشی، استفاده‌های شخصی و هر چیز دیگری که به ما در بالا رفتن از پلکان معجزات کمک کند اختصاص دارد.

این فرصتی عالی برای طرح سوالات و نظرات شما است. راجع به آنها برایم بنویسید یا در حین وبینار مطرح کنید.

~~~~~

### **فایل ضبط شده وبینار اخیر ما آماده است**

برای دسترسی به آن کافی است وارد حساب کاربری خود در دوره اپتیمال ای اف تی شوید و در منوی سمت چپ روی وبینارهای ضبط شده < وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن < وبینارهای شماره ۱۰۶ تا ۱۳۵ > شماره ۱۱۰: شفای غیرممکن از خاطرات یک مادر بدرفتار کلیک کنید.

عناوین جالب آن از این قرارند:

۰۰:۰۰:۰۰ گری وبینار را شروع می کند. شری مقدمات را می گوید.

۰۰:۰۷:۰۸ گری این نکات را می گوید: (۱) از اعضا می خواهد نتایجشان را بنویسند، (۲) بر درس پیشرفته دهم تاکید می ورزد، (۳) بر گروههای تمرینی و قاب بندی مجدد تاکید می کند.

۰۰:۱۱:۵۱: آنا می پرسد که چطور می توان از درمانگر نادیده برای خلق چیزهایی در زندگی استفاده کرد. گری و شری جواب می دهند.

۰۰:۲۹:۳۸ جودی از استفاده عمیقش از روش راهنمایی توسط کانال تلویزیون می گوید. گری و شری جواب می دهند.

۰۰:۴۲:۲۱ آنجیل درباره استفاده از درمانگر نادیده وقتی چند نفر مجادله می کنند می پرسد. گری جواب می دهد.



۵۰:۵۰:۰ مردیت از شفای غیرممکن حاصل از درمانگر نادیده می‌گوید. او مسائل بسیاری در مورد بدرفتاریهای مادرش داشته است. بینشهای متعددی در اینجا هستند. گری جواب می‌دهد.

~~~~~

گلوتن، لبنیات و تاندونیت

"این اگر به درستی درک شود بزرگترین انقلاب شفابخشی در عصر ما است"

کارن کلی یکی از اعضای دوره اوای‌اف‌تی است و در اینجا شرح می‌دهد که چگونه از سه مسئله مهم جسمی آسوده شده است. توجه داشته باشید که وی روش را بر مسائل احساسی زیرین که عمدتاً شامل بخشایش بوده‌اند هدف گرفته است. اینها علل واقعی مشکلات (علائم) بوده‌اند و وی پس از برطرف شدن آنها توانسته است به آرامش شخصی بیشتری دست یابد. این بالاترین هدف در استفاده از اوای‌اف‌تی و درمانگر نادیده است. کارن هم مثل عده زیادی از افراد در حال یادگیری نحوه رهاسازی قدرت شفابخشی درونی است. این اگر به درستی درک شود بزرگترین انقلاب شفابخشی در عصر ما است. پیام مهم او را در زیر می‌بینید:

حساسیت به گلوتن از بین رفت: سلام گری، اولین بار در سال ۲۰۰۶ یعنی یک سال پس از اینکه مادرم دوره نقاهت جراحی قلب را گذراند به حساسیت به گلوتن دچار شدم. در پایان آن دوره پنج هفته‌ای وی درگذشت. در طول این سالیان بر روی بسیاری از جنبه‌های آن دوره کار کردم، سایرین و خودم را بخشیدم. شدیداً مشکوک بودم که حساسیت به گلوتن به خاطر آن دوران پرتنش و خصوصاً اینکه مادرم هم به آن حساسیت داشت بود. یکی از وقایع این بود که در بیرون از بیمارستان یک وعده غذای گلوتن دار خورده بودم و وقتی به بیمارستان برگشتم وضعیت او بسیار بدتر شده بود و همین باعث احساس گناه در من شد.

اخیراً که در دوره فشرده شری شرکت کرده بودم به جنبه دیگری از همین رسیدم. شری از ما خواست روی صفحه تلویزیون بنویسیم بیش از همه چه کسی را باید ببخشیم؟ باید مادرم را می‌بخشیدم که تصمیم گرفت عمل جراحی را در بیمارستان خاصی انجام دهد و در آنجا اتفاقات بدی برایش افتادند. وی به جای اینکه

بیمارستان معتبری را که قبلا هم در آن جراحی شده بود برگزیند این بیمارستان جدید را انتخاب کرد. اعتقاد دارم با این کارش ناآگاهانه خودش را در معرض خطر قرار داد. این بود که او را به خاطر این تصمیم نادرستش بخشیدم. طولی نکشید که وقتی اندکی گلوتن خوردم دریافتم که واکنشی نسبت به آن ندارم. بارها این را آزمودم و از این بابت بسیار خرسندم.

حساسیت به لبنیات از بین رفت: اندکی پس از این موفقیت دریافتم که به لبنیات نیز حساسیت دارم. متوجه شدم که قبلا هم این طور بوده‌ام ولی به خاطر مسئله مهمتر حساسیت به گلوتن این را نفهمیده بودم. مطمئن نیستم که حساسیت به لبنیات از چه هنگام شروع شده بود. واقعه خاصی را به یاد نمی‌آوردم. این بود که از روش راهنمایی توسط کانال تلویزیون استفاده کردم و از درمانگر نادیده پرسیدم چه واقعه‌ای باعث این حساسیت شده است.

جواب این بود: "وقتی سه روزه بودم و زنی که مرا به فرزندی قبول کرد و در آن زمان برایم غریبه بود مرا بغل کرد و برای همیشه از مادر اصلی‌ام جدا نمود" و اکنون خشمگینم چون حس می‌کنم او هرگز مرا دوست نداشت و دیگر نگذاشت از شیر مادرم بخورم.

از درمانگر نادیده خواستم که این خشم را برطرف سازد. فکر می‌کردم که او واقعا مرا نمی‌خواست و فقط قصد داشته است به یکی از اعضای خانواده که دچار مشکل بود کمکی بنماید. درمانگر نادیده گفت مادری که مرا به فرزندی قبول کرده بود می‌خواست به من عشق بورزد. این برایم تازگی داشت چون در تمام عمرم به دلیل اینکه مرا از مادر اصلی‌ام جدا کرده بود نسبت به او خشمگین بودم. هرچند که این شاید منطقی به نظر آید ولی تا قبل از آن به این منطق نرسیده بودم و درمانگر نادیده این هدیه را به من داد. او می‌خواست است به من عشق بورزد. عجب بینش جدیدی. توانستم او را که مرا از مادرم جدا کرده بود ببخشم. این بار هم از واقعه‌ای که به خوردن مربوط بود ناشی شده بود.

این بود که خوردن لبنیات را آزمودم. ابتدا با مقادیر اندک شروع کردم و هیچ واکنش گوارشی نداشتم. سپس مقادیر بیشتری خوردم و باز هم هیچ واکنشی نداشتم. اکنون هم که یک هفته می‌گذرد هیچ واکنشی ندارم. دو معجزه!

همچنین بر این باورم که چیز دیگری هم به این فرایند کمک کرده است. به قدری به غذاها حساسیت داشتم که حس می‌کردم هیچ چیزی نمانده است که بتوانم بخورم. از خدا خواستم توانایی خوردن گلوتن را دوباره به من بدهد تا زندگی برایم آسانتر و لذت‌بخش‌تر شود. این اندکی قبل از دوره فشرده شری و طرح آن سوال بود. پیش از آن که سوال را بر صفحه تلویزیون بنویسم حس کردم که بسیار مایلم بتوانم لبنیات بخورم. خداوند درخواستهای ما را جدی می‌گیرد. چه می‌خواهید؟ درخواست کنید. معجزات منتظر شما هستند.

مسئله دیگری که در همه اینها وجود داشت این بود که من قدرتم را به دیگران واگذار می‌کردم. نتوانستم به مادرم کمک کنم که بیمارستان مناسبی را برگزیند چون در ایالت دیگری زندگی می‌کردم. ولی می‌توانستم به او زنگ بزنم و بر تصمیمش تاثیر بگذارم. به عنوان یک فرد بالغ این قدرت را دارم و باید از آن استفاده کنم. به نظر می‌رسد اینکه خودم را به خاطر عدم استفاده از این قدرت بخشیدم در حل شدن مسائل نقشی داشت. امیدوارم این مطالب برای کسانی که به خوراکیهای مختلف حساسیت دارند مفید باشد.

تاندونیت از بین رفت: امروز صبح که از خواب برخاستم دریافتم که تاندونیت شدید پای چپم از بین رفته است. شدت دردش به ۸ رسیده و در چهار هفته اخیر هرگز از میان نرفته بود. چند دور از روش راهنمایی توسط کانال تلویزیون استفاده کردم تا همه مسائل زیرین را بیابم. این بود که خسته شدم و به بستر رفتم. وقتی که بیدار شدم دیگر دردی نداشتم.

از این به بعد به هنگام استفاده از اوای‌اف‌تی نه فقط به احساساتی که در مورد رفتار دیگران دارم توجه می‌کنم بلکه به سراغ نقش خودم در وقایع هم می‌روم و خودم را هم می‌بخشم.

به نظر می‌رسد که نتیجه می‌دهد! در اثر گفتگویی که درباره ذهنیت قربانی بودن با تو و با یکی از اعضای گروهم داشتم به این بینش رسیدم. وی توصیه کرد نگاهی هم به مسئولیتهایی که خودم در قبال مسائل دارم بیاندازم.

به خاطر راهنمایی‌هایی که کردی از تو متشکرم، کارن

~~~~~

**رفتار شوهر شدیداً تغییر می‌کند**

**او با من خیلی مهربانتر شده است**

**توضیح گری کریگ:** نها مهتا یکی از اعضای دوره اوای‌اف‌تی است. وی در حالی که به صورت نیابتی بر روی خشم شوهرش کار می‌کرد از درمانگر نادیده خواست وقایع خاص دوران کودکی او را که آزارش می‌داده‌اند نیز خنثی نماید. در نتیجه رفتار شوهرش به شکل حیرت‌انگیزی تغییر کرد. نها این طور شرح داده است:

**نوشته نها:** بر روی خشمش هم اوای‌اف‌تی انجام دادم. ظرف یک هفته خشمش فروکش کرد و یک اثر جانبی جالب هم پدید آمد.

"رفتارش بسیار تغییر کرده است. با من خیلی مهربانتر شده است. قبلاً این طور نبود چون او خیلی درونگرا است و به ندرت افکارش را با من در میان می‌گذاشت.

اکنون به شکل تعجب‌برانگیزی راجع به مسائلی که در محیط کار برایش پیش می‌آیند صحبت می‌کند. در افزون بر بیست سالی که با هم ازدواج کرده‌ایم هرگز این طور نبوده است و گاهی اوقات اینها برایم کاملاً غیرمنتظره‌اند. ولی باید بگویم که جداً از این رفتار جدید او لذت می‌برم. ما هنوز هم با یکدیگر اختلاف نظر داریم ولی دریافته‌ام که اکنون با آرامش خیلی بیشتری می‌توانیم آنها را مدیریت نمایم."

~~~~~

اعضا برای همه تصمیم‌گیریها از درمانگر نادیده استفاده می‌کنند

"من و دخترم برای همه تصمیمهایی که می‌گیریم از درمانگر نادیده استفاده می‌کنیم. از لباس خریدن گرفته تا رزرو هتل برای تعطیلات یا زدن واکسن کووید. خوشبختانه ظرف دو سال گذشته درمانگر نادیده هرگز و حتی در مواردی که جوابی را که انتظار داشته‌ایم به ما نداده اشتباه نکرده است. واقعا عالی نتیجه می‌دهد."

ماریا کوسییس

~~~~~

## یک پیام پیشرفته از جانب درمانگر نادیده

یک عادت بهشتی

بهشت در همه جا هست ولی تا وقتی که عادت جدیدی را پرورش ندهید به آن نخواهید رسید.

این راهی برای شماست تا با سعادت از پلکان معجزات بالا روید.

با این روش می‌توانید فراتر از رویای جدایی و واقعیت یگانگی را ببینید. آن را برگزینید. تمرین کنید. به آن عادت نمایید. بدین ترتیب خواهید توانست هماهنگی بهشتی را در همه جا درک کنید. این شامل کسانی که دوستشان دارید و همین طور آنهایی که موجب دلخوری‌تان هستند می‌شود.

بهشت در همه جا هست ولی تا وقتی که عادت جدیدی را پرورش ندهید به آن نخواهید رسید. بیایید این کار را با هم انجام دهیم...

برای مطالعه ادامه متن کافی است به [حساب کاربری خود در دوره اوای‌افتی](#) وارد شوید و دذر منوی سمت

چپ روی پیامهای درمانگر نادیده < یک عادت بهشتی کلیک کنید.

~~~~~

یادآوری گروههای تمرینی: در گروههای تمرینی ما منظمآ فرصتهایی برای بهبود مهارتهای خود می‌یابید.

لطفا این را در بخش مخصوص اعضای وبسایت ما بررسی نمایید.

به شما علاقه دارم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است

توجه: لطفا در تمامی موارد درمانی با پزشکان مشورت نمایید.

فرهاد فروغی