

۱۳ خرداد ۱۴۰۰، ۳ جون ۲۰۲۱



ای اف تی رسمی

اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده)

نکات - فوت و فن ها - 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](https://www.instagram.com/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](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/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) جملات امروز (۲) مزایای متعدد، (۳) بخشایش یکی از کلیدهای اصلی سلامتی است، (۴) اعتماد

کردن به درمانگر نادیده، (۵) مروری بر مقالات و فیلمها، (۵) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای اف تی - پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) عادت ماهانه، تب، مسائل کلیه و کمردرد، (۳) جواهراتی از وینارهای قبلی ما،

(۴) تفاوت‌های روح و نفس، (۵) یادآوری گروههای تمرینی

~~~~~

### جملات امروز

"من ارزش عجیب‌ترین رویاهایم را دارم." الیزه سانتیلی

"اگر جرات کنم قوی باشم و از قدرتم برای چشم‌اندازم استفاده کنم آنگاه از اهمیت ترسم هرچه بیشتر کاسته

می‌شود" آودری لورد

"امروز یک اتفاق جالب و عالی برایم می‌افتد." پم گراوت

~~~~~

مزایای متعدد حاصل از ای اف تی و اوای اف تی در طول سالیان

اینها موارد چشمگیرتری هستند که از ۱۵ سال قبل شروع شده‌اند

جَن اوانز یکی از اعضای [دوره اوای‌افتی](#) است. او سالها است که از ای‌افتی استفاده می‌کند و در اینجا برخی از نتایج مهمی را که گرفته است بیان می‌نماید. بعضی از اینها حاصل ای‌افتی ضربه‌ای هستند (قبل از آن که درمانگر نادیده در دسترس او قرار گیرد) و بقیه موارد از طریق درمانگر نادیده انجام شده‌اند. بدیهی است که همه موارد را می‌توانست با درمانگر نادیده انجام دهد.

~~~~~

سلام گری،

مدتی است به این فکر افتاده‌ام که شرح برخی از موفقیت‌هایم را برایت بنویسم و بالاخره این کار را کردم. اینها موارد چشمگیرتری هستند که از ۱۵ سال قبل آغاز شده‌اند.

- اولین بار که ای‌افتی را آموختم مدرس گفت آن را بر روی هر چیزی امتحان کن. پرچین حیاط را که حدود ۸۰ متر طول داشت به سختی کوتاه کرده بودم و کتفم درد گرفته بود. در حیاط ایستادم و با خودم گفتم او گفت بر روی هر چیزی امتحانش کن. این بود که امتحانش کردم. درد ناپدید شد.
- پانزده دقیقه بر روی مادر یکی از شاگردانم کار کردم. او کار با انرژی را باور نداشت. از اینکه شوهرش بتواند کاری پیدا کند نومید شده بود و نمی‌دانست با زندگی‌اش چه کند. جزئیاتش را اکنون به یاد نمی‌آورم. فقط گفتم چیزی بدم که شاید برایت مفید باشد. پانزده دقیقه وقت گذاشتیم و بر روی نمی‌دانم چه کنم و امثال آن ضربه زدیم. پس از چند دور بلند شد و گفت همین است! کیک درست می‌کنم، بچه‌ها را به خانه می‌برم و به شوهرم نشان می‌دهم که چطور این کار را انجام دهد.
- ظرف یک سال بعد به شوهرش سه شغل پیشنهاد شد. به اسکاتلند مهاجرت کرده بودند. مدتی را در یک چادر زندگی کردند تا منزل مناسبی بیابند. (او فهرست دقیقی از چیزهایی که می‌خواست را تهیه کرده بود و به آنها رسید). نتیجه!
- با گروهی از دوستانم به موزه رفتیم و تصمیم گرفتیم از یک معدن زغال سنگ هم دیدن کنیم. یکی از آنها با وجود اینکه به ترس مرضی از جاهای تنگ مبتلا بود ولی تا وقتی در زیرزمین و در آن جای

تنگ قرار گرفت حرفی از این بابت نزد دستش را گرفتم و در حالی که بر رویش ضربه می‌زدم چنین چیزهایی بر زبان راندم: خیلی می‌ترسم ولی حالم خوب است... و حالش خوب شد. وقتی او به هندوستان بازگشت در اینترنت به جستجوی ای‌اف‌تی پرداخت.

- بانویی از اسکاتلند زنگ زد و کمک خواست. برای پای آسیب دیده پدرشوهرش به صورت نیابتی ضربه زد. جراح گفت که تاکنون ندیده‌ام که موردی با این سرعت بهبود یابد. یک موفقیت دیگر.

- یکی از دوستانم به دوست پسرش قول داده بود در دریاچه‌ای شنا کند. یک هفته به موعد مانده بود و هنوز لباس شنا نخریده بود. ۴۵ دقیقه وقت داشتم بر روی او کار کنم. توانست لباس شنا بخرد و به دریاچه برود. نقاط ضربه زدن را به او آموختم تا اگر عصبی شد یا ترسید بر خودش ضربه بزند. بر خودش ضربه زد، طول دریاچه را شنا کرد و سپس با دوست پسرش به تعطیلات رفت. دو سال بعد برای برطرف ساختن ترس مرضی از جاهای تنگی مثل دیسکو و چادر به سراغم آمد. اینها هم از میان رفتند.

- بانوی ۸۷ ساله‌ای پس از یک جلسه کوتاه ای‌اف‌تی نواختن پیانو را مجدداً شروع کرد. فکر می‌کنم او مرا حقه‌باز می‌دانست ولی پزشک معالجش به او گفته بود که ای‌اف‌تی را بیازماید!

- آقایی از کارش ناراضی بود. ۴۰ دقیقه ضربه زدیم و خاطرات مربوط به فوت مادر بزرگش به یادش آمدند. وقتی چشم‌هایش سنگین شدند جلسه را پایان دادیم. به او گفتم که اگر کمکی لازم شد به من زنگ بزند. همان شب حالش بد شد. مریض بود و از حال رفت. نتوانسته بودند مرا پیدا کنند و فقط پیامی برایم گذاشته بودند. به محض این که برگشتم زنگ زد. جواب ندادند. ای‌وای! فکر می‌کنم تا دو سال با من حرف نزدند.

- این مورد به خاطر کمکی بود که آن رایان برای دلخوری به من کرد. از مقدار عظیم دلخوری‌هایی که از خانواده‌ام داشتم حیرت کردم. نموداری با تعداد زیادی پیکان کشیدم و سعی کردم بفهمم از کجا شروع شده‌اند، درصدهایشان چطورند، چه کسی باعث شدت گرفتن آنها است و پیکان به چه کسی می‌خورد. تمرین بسیار جالبی بود.

- در طول جلسه بعضی از اعضای خانواده دست از آن برداشتند و برخی دیگر به آن چسبیدند. درمانگر نادیده بر روی یک تن تمرکز کرد و به او گفت "می توانی انتخاب کنی. هیچ قضاوت یا فشاری وجود ندارد. اینجا هستیم تا در صورت لزوم کمکت کنم." حس کردم همه چیز بهتر شد. شش هفته بعد تغییر شدیدی در زندگی آن فرد پدید آمد چون به خاطر آن لحظه "آهان" یک تصمیم مهم گرفت. از آن پس او دلخوریها را کنار گذاشت و راهی برای شفا پیدا کرد. قابل توجه بود.
- چند سال بعد بانویی که در مورد آبهای عمیق بر رویش کار کرده بودم برای ترس از پرواز به نزد آمد. باز هم فقط یک جلسه داشتیم. یک هفته مانده بود تا برای ملاقات با کسی پرواز کند. اما به قدری به ای اف تی اعتقاد داشت که بسیار دیر به سراغ انجامش آمده بود! درمانگر نادیده باز هم کارش را کرد! یک نتیجه سریع دیگر. واقعا قابل توجه.

در این مدت از ای اف تی ضربه ای و اپتیمال ای اف تی بر روی سایرین و همچنین بر روی کودکان استفاده کرده ام و به موفقیت هایی رسیده ام. اینها فقط چند مثال از تغییرات بزرگی بودند که پدید آمده بودند. هر بار که از آن استفاده می کنم به حیرت می افتم. به خاطر این هدیه از تو متشکرم.

جن

~~~~~

بخشایش یکی از کلیدهای اصلی سلامتی است

حفظ احساسات منفی می تواند به بیماریهای طاقت فرسا و درازمدت منجر شود.

برگرفته از وبسایت ScienceTimes.com

یک نکته از طرف گری کریگ: در این خلاصه مقاله علمی ببینید درمانگر نادیده در چه جاهایی می تواند موجب صرفه جویی در وقتتان شود. از ریچارد وارد به خاطر ارسال آن متشکرم.

احساسات و سلامتی: همگان گهگاه به احساسات منفی دچار می شوند. اما این احساسات بیش از آنچه که شاید فکر می کنید بر سلامتی شما اثر دارند. هر بار که به پشیمانی هایتان می اندیشید، دلخور می شوید یا

خاطرات بد به ذهن‌تان می‌آیند جسمتان هم به اندازه ذهن‌تان رنج می‌برد. برای همین است که حفظ احساسات منفی می‌تواند به بیماریهای طاقت‌فرسا و درازمدت منجر شود.

بخشایش = راه حل: ولی یک راه حل ساده وجود دارد: بخشایش. مشکل این است که در فرهنگ ما بخشایش نشانه ضعف، تسلیم یا هردو تلقی می‌شود. لذا بخشیدن کسانی که به شما ضرر زده‌اند دشوارتر می‌شود. یک پژوهش که در مجله پزشکی رفتاری منتشر شده حاکی از آن است که افرادی که می‌بخشند از سلامتی جسمانی و روانی بیشتری برخوردارند.

در پژوهشهای دیگر، بخشایش را به بهبود علائم جسمی، استفاده کمتر از داروها، کیفیت بهتر خواب، خستگی کمتر و ناراحتیهای جسمی کمتر مربوط دانسته‌اند.

محافظت از قلب: بعلاوه موجب محافظت از قلب هم می‌شود. پژوهشی که در مجله کاردیولوژی منتشر شده است نشان می‌دهد که خشم و سایر احساسات منفی اثر کاردیوتاکسیک دارند ولی بخشایش بیشتر حالت محافظت از قلب را دارد. پژوهشگران نتیجه گرفتند که مداخلاتی که موجب کاهش خشم و در عین حال افزایش بخشایش می‌شوند شاید اثر بالینی داشته باشند.

پژوهشگران دانشکده روانشناسی هوپ برای سنجش اثرات احساسات منفی وضعیت ۳۵ زن و ۳۶ مرد را به هنگامی که به سراغ خاطرات آزارنده‌شان می‌رفتند بررسی کردند. فشار خون، ضربان قلب، تنش عضلات صورت و فعالیت غدد عرق را مورد توجه قرار دادند. سپس از شرکت‌کنندگان خواستند تصور کنند که افرادی را که در زندگی واقعی آزارشان داده‌اند ببخشند. تعجبی نداشت که پژوهشگران دریافتند فکر بخشیدن موجب اختیار بیشتر و واکنشهای فیزیولوژیکی به نسبت کمتری می‌شوند.

به عبارت ساده‌تر احساسات منفی باعث افزایش واکنشهای ناشی از تنش و تعرق می‌شوند و بخشایش فشار خون را پایین می‌آورد و موجب راحتی عضلات صورت می‌گردد. آنان به علاوه اظهار داشتند که "واکنشهای مزمن ناشی از عدم بخشایش شاید از سلامتی افراد بکاهد ولی بخشایش موجب بهبود سلامتی می‌شود."

عدم بخشایش = بیماری: به گفته دکتر استیون استندیفورد، رئیس مرکز جراحی سرطان امریکا، عدم بخشایش را در کتابهای پزشکی در زیر عنوان نوعی بیماری طبقه‌بندی می‌کنند. وی اصرار دارد که عدم بخشایش کسانی که ما را آزار داده‌اند موجب بیماری و حفظ بیماری ما می‌شود.

جلوگیری از سرطان: به گفته استنیفورد باید زخمها یا اختلالات احساسی را درمان نمود چون اینها، حتی اگر فرد بخواهد درمان را ادامه دهد، واقعا جلوی واکنش افراد به درمان را می‌گیرند. وقتی نوبت به ترسناکترین بیماری قرن اخیر یعنی سرطان می‌رسد می‌بینیم که بخشایش در جلوگیری از آن هم نقش دارد. دکتر مایکل بری، نویسنده کتاب "پروژه بخشایش" تخمین می‌زند که ۶۱ درصد از بیماران سرطانی مسئله عدم بخشایش دارند. وی می‌گوید "حفظ این احساسات منفی نظیر خشم و نفرت موجب اضطراب مزمن می‌شود." می‌توان پیش‌بینی نمود که اضطراب مزمن هم باعث افزایش آدرنالین و کورتیزول می‌شود و اینها هم از تولید سلولهای که به صورت طبیعی قاتل بیماری هستند ممانعت می‌ورزند و در نتیجه بدن دیگر سربازی برای مقابله با سرطان ندارد.

بخشایش می‌تواند به سادگی این باشد که دست از خاطرات آزارنده برداریم و به یاد داشته باشیم که کسی که ما را آزرده نیز انسان است. ولی قبل از این کار باید خودتان را ببخشید که بار این دلخوری را به مدت طولانی نگه داشته‌اید. دست از گذشته بردارید تا حتی سالم‌تر و سبکتر از قبل شوید.

~~~~~

## مروری بر مقالات

۱- از مجموعه نتایج: [آن رایان: من و درمانگر نادیده به سوی توانگری می‌رویم](#)

۲- از مجموعه پلکان معجزات: [علم یا حسهای ما؟](#)

۳- از مجموعه تجربیات روحانی: [فکر کردم مرا به آنچه که باید شبیه به بهشت باشد راه داده‌اند](#)

~~~~~

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 آمریکا) روز یکشنبه ۲۳ می ۲۰۲۱ برگزار می‌شود.

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.

عناوین آن از این قرارند:

- توضیحات من راجع به علم سخت و علم نرم و ارتباط آنها با ای اف تی و مسائل احساسی.
- گفتگوی ريسا و من درباره مسائل متعدد و چالشی او و چگونگی پرداختن به وقایع "داخل رحم" برای دستیابی به آسودگی. به سوالات پرمغز متعددی جواب داده می‌شود.

- گفتگوی کارن و من درباره "ذهنیت قربانی بودن"
- سایر سوالات و موضوعاتی که شما می‌خواهید پیش بکشید.

~~~~~

## عادت ماهانه، تب، مسائل کلیه و کمردرد

عملا دیگر حرفی از درد کلیه نمی‌زنیم. چون آن درد و بسیاری مسائل دیگر زندگی‌اش برطرف شده‌اند.

از کارمن گروهس - لاگشیتز که یکی از اعضای دوره اوای‌اف‌تی است به خاطر ارسال این نتایج مفید که از کار بر روی دوستان، مراجعان و اقوامش گرفته است متشکرم.

**مسائل مربوط به عادت ماهانه:** خانم ب به هنگام عادت ماهانه به دردهای شدیدی دچار می‌شد. حتی داروها هم کمکی به او نمی‌کردند. از راه دور و تلفنی با هم کار کردیم. از آنجایی که آمادگی رفتن به عمق را نداشت فقط بر روی علائم کار کردیم. شدت دردش از ۱۰ به ۸ و بعد به ۵ رسید و در روزهای بعد به دارو نیازی نداشت. حتی در ماه بعد هم دارو مصرف نکرد.

**کار نیابتی بر روی تب:** نوهام به تب نسبتا شدیدی دچار شده و مادرش خیلی نگران بود. او به چیزی جز پزشکی رایج و پزشکان اعتقاد ندارد. لذا در این مورد به صورت نیابتی کار کردم. روز بعد او دیگر تب نداشت و کاملا سالم بود. چند هزار کیلومتر با هم فاصله داریم.

**مسائل کلیه:** خانم سی به نزد آمد چون کلیه‌هایش تقریبا همیشه درد داشتند. در حین گفتگو دریافتم که در خانواده‌اش هرگز یکدیگر را در آغوش نمی‌گرفتند و با این وجود مراقب هم بودند و او می‌توانست بگوید که دوران کودکی شادی داشته است. ولی به خاطر عدم عشق‌ورزی جسمی در خانواده وی با شدت ۸ از در آغوش گرفتن یا نزدیک شدن به افراد می‌ترسید.

بر روی این احساس کار کردیم. پس از مراقبه با درمانگر نادیده (که او را عشق می‌نامم) وی توانست در آغوش گرفتن را تجسم کند و شدت مقاومتش تا ۳ کاهش یافت. درد دائمی کلیه‌هایش نیز کمتر شد. در آن آخر

هفته قرار بود به نزد خانواده‌اش برود. می‌خواست بتواند پدرش و خصوصا مادرش را، که رابطه خیلی خوبی با او داشت، در آغوش بکشد. این برایش هدف بزرگی به حساب می‌آمد. به او تکلیف دادم که در منزل به این شکل مراقبه کند که دخترکی گریان به نزدش می‌آید تا آرامش یابد. این تمرین برای این بود که خانم سی بتواند دخترک را از صمیم قلب در آغوش بکشد.

وقتی سی دوباره به نزد آمد لبخندی بر لب داشت و گفت پدرش را در آغوش کشیده است. با وجود این که او از این بابت شدیداً غافلگیر شده بود ولی آن را پذیرفته بود. چند بار هم مادرش را در آغوش کشیده بود. وقتی به سراغ احساسات عمیق‌ترش رفتیم متوجه شدیم مشکلات جدی در زمینه تماس با مردان دارد. وی به تنهایی زندگی می‌کرد ولی می‌خواست با کسی آشنا شود و خانواده‌ای تشکیل دهد. اولین احساسش این بود که مردها از گونه دیگری و بسیار متفاوت از زنها هستند. این را بدون اینکه توجیه کنیم و در حالی که با شدت ۹ برایش درست می‌نمود به درمانگر نادیده سپردیم. پس از مراقبه شدتش تا ۳ کاهش یافت. واقعا خیلی سریع بود!

سپس حس کرد که قبلا به مورد بدرفتاری واقع شدن از طرف مردان عادت کرده بوده است و آنان برایش ارزش قائل نبوده‌اند. فکر می‌کرد باید چیزهایی را تحمل کند تا به او عشق بورزند. این بود که خودانگاری ضعیفی داشت و حس می‌کرد کسی او را دوست ندارد. وقتی صحبت از ملاقات با یک آقا شد چهره‌اش سرخ شد و نمی‌دانست چه باید بکند. شدت این هم حدود ۸ بود. این را قاب‌بندی مجدد کردیم و به درمانگر نادیده سپردیم. پس از آن حس کرد خیلی سبکتر شده است و اطمینان بیشتری نسب به خودش دارد. شدت این مشکل برایش به صفر رسید. در روزهای بعد هم اصلا چهره‌اش سرخ نشد.

عملا دیگر حرفی از درد کلیه نمی‌زنیم. چون آن درد و بسیاری مسائل دیگر زندگی‌اش برطرف شده‌اند. او با فقط چند جلسه قدمهای بزرگی در زندگی‌اش برداشت و اکنون یک کارآفرین جوان، مطمئن و خندان است!

**کمر درد:** خانم دی تابستان گذشته برای کمک به نزد آمد. درد شدیدی در کمر و کتفهایش داشت. علتش را پرسیدم و دریافتم که قرار است دادگاهی برای یکی از اعضای خانواده‌اش تشکیل شود. در چند جلسه مشکل

را به درمانگر نادیده سپردیم و در پایان دیگر هیچ دردی نداشت و نتیجه مثبتی هم در دادگاه حاصل شد.  
هردوی ما بسیار راضی، آسوده و قدردان بودیم.

کارمن گروهس - لاگشیتز

~~~~~

جواهراتی از وینارهای قبلی ما

به حساب کاربری خود در دوره اوای اف تی وارد شوید و بر روی وینارهای ضبط شده کلیک کنید. در آنجا گنجینه‌ای از بینشها و مثالهایی از روش پیشرفته درمانگر نادیده را می‌بینید.

ذیلا عناوین جالب وینار دهم ذکر می‌شوند:

••••• توضیحاتی درباره

- وینارهای قبلی بنیانها را بنا نهاده‌اند
- دو شنونده
- چطور عشق را وارد فرایند سازیم و آن را به اشتراک بگذاریم
- کار گروهی موجب مزایایی می‌شود و می‌تواند مسائل دیگری را برای کارکردن رو بیاورد.
- تغییراتی در مقاله شفای واقعی که به عجله داشتن می‌پردازند.
- اپتیمال ای اف تی علاوه بر اینکه همه کارهای ای اف تی ضربه‌ای را انجام می‌دهد موثرتر و عمیقتر هم هست.

••۱۲:۰۶ معرفی کلودیا

••۱۵:۴۸ گری و کلودیا راجع به شکل جدیدی از فرایند تشعشع عشق حرف می‌زنند. یافتن عصاره وجود فردی دیگر. کار گروهی هم انجام می‌شود.

••۵۳:۱۲ کارین راجع به نگهبان دروازه نظر می‌دهد.

۵۸:۳۲:۰ بورلی می گوید شوهرش را برای کار برگزیده است ولی به جای عصاره وجود بر دردهای جسمی اش تمرکز کرده است. گفتگو درباره موانع. آیا این همان نگهبان دروازه است؟

۱:۰۱:۵۵ نانسی خورشیدی را در کسی که به او عشق می ورزد و خورشید دیگری را در خودش دیده است. تجربه روحانی عمیقی نصیبش شده است. نظراتی راجع به نگهبان دروازه.

۱:۰۷:۳۹ پاملا تشابهاتی میان اپتیمال ای اف تی و مراقبه به سبک بودائیان می بیند.

۱:۱۰:۲۰ ویرجینیا دخترش را برای کار برگزید و متوجه شد که هیچ مانعی بر سر راه گسترش عصاره وجود او ندارد. بحث راجع به این مفهوم و اینکه پس از آن به کجا برویم.

۱:۱۵:۵۱ پاندورا گفت که عشقش به عیسی [ع] تبدیل و یک تجربه روحانی استثنایی نصیبش شد. تا حدی شبیه به آنچه که ویرجینیا گفت. گفتگو درباره این مفهوم و اینکه پس از آن به کجا برویم.

۱:۱۸:۴۷ جرالدين عصاره عشق را در قلبش حس کرد. گفتگو درباره این مفهوم و اینکه پس از آن به کجا برویم.

۱:۲۱:۵۶ شلی می گوید که پیشرفت زیادی کرده است. گفتگو درباره پیشرفت باز هم بیشتر.

۱:۲۳:۵۳ کلودیا نظر می دهد. جمع بندی.

~~~~~

## تفاوتهای میان روح و نفس

**مقدمه گری کریگ:** در این مقاله زیبا به قلم الیزه سانتیلی ببینید چند انعکاس از درمانگر نادیده را می توانید بیابید.

یکی از متحول کننده ترین لحظات زندگی ام وقتی بود که فرق میان روح و نفس را دریافتم.

برای آن مدت زیادی وقت گذاشتم و روحم را بسیار کاویدم و به این درک رسیدم:

## نفس شما:

- تصویری است که از خودتان دارید
- نقابی که بر چهره می‌زنید تا در اجتماع شما را آن طور ببینند
- عناوین و نقشهای شما (دختر، برادر، خواهر، دوست، همکار، هم‌گروهی)

می‌توانید روش تشخیص دادن نفستان را بیاموزید. وقتی نفس اختیار کار را به دست می‌گیرد:

- اغلب در افکار تکراری‌تان گیر می‌افتید
  - احساسات بر شما غلبه می‌کنند (خصوصاً آزرده‌گی، نومیدی و خشم)
  - گفتگوی ذهنی‌تان بیشتر حول محور اضطرابها، ترسها، تردیدها و انتقاد از خود است (به اندازه کافی خوب نیستیم، زیبا نیستیم، نمی‌توانم این کار را انجام دهم، کاملاً گیر کرده‌ام، در این زمینه بد هستم، زندگی‌ام مفهومی ندارد)
  - ارزش شما به چیزهای بیرونی وابسته است (آیا شریک، شغل عالی، لباس خواب زیبا، تعداد زیادی دوست دارید؟)
  - نومیدانه به دنبال تایید از جانب دیگران هستید
  - وقتی اوضاع بر وفق مرادتان نیست، مردم مطابق توقعتان عمل نمی‌کنند، شما را طرد می‌نمایند یا حرفهای درشتی به شما می‌زنند به آسانی آزرده می‌شوید
- نفس چیزی است که باید با آن زندگی کنید ولی لزومی ندارد که به آن گوش دهید یا حرفهایش را باور نمایید. سعی کنید آن را زیادی جدی نگیرید.

روح شما: [ادامه مقاله را بخوانید](#)

~~~~~

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

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.

موسسه تخصصی
فادرفوتبال