

۲۰ خرداد ۱۴۰۰، ۱۰ 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](#)

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) جملات امروز (۲) یک پزشک راجع به ای اف تی حرف می زند، (۳) شواهد علمی، (۴) مروری بر مقالات و فیلمها، (۵) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره او ای اف تی - پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده وینار قبلی ما آماده است، (۳) باقیمانده ناآرامی کلی، (۴) نتایج نیابتی، (۵) یادآوری گروههای تمرینی

~~~~~

### جملات امروز

"قبل از آن که دیگران را شفا دهید از آنان بپرسید که آیا مایلند دست از چیزهایی که باعث ناخوشی شان شده اند بردارند یا خیر." بقراط

"راهی به سوی خوشبختی وجود ندارد. خوشبختی خودش راه است" بودا

"همیشه با علاقه خود همراه شوید و هرگز نپرسید که آیا واقعی است یا خیر." دیپاک چوپرا

~~~~~

بخش دیگری از کتاب درمانگر نادیده

با دکتر گابریل روتن آشنا شوید

یک پزشک راجع به ای‌اف‌تی حرف می‌زند

یکی از این پزشکان پیشرفته دکتر گابریل روتن (هلندی) است. وی سال‌ها است که مفهوم "علت اصلی = احساسات منفی" مرا دنبال نموده و به چنان نتایج خیره‌کننده‌ای دست یافته که طبابت عادی خود را رها کرده و به این ایده‌های نوین روی آورده است.

وی در مقاله‌ای که در پی می‌آید به طور خلاصه تاریخچه آشنایی خود را با کشف قبلی من - ای‌اف‌تی: تکنیک رهایی ذهن - بیان می‌دارد. سپس دلایل خود را برای تغییر شیوه طبابتش از پزشکی رایج به یاری گرفتن از درمانگر نادیده شرح می‌دهد. توجه داشته باشید که کلامش بسیاری از نکات این کتاب را بازتاب می‌دهد. مثلاً: "وقتی توانستم به مراجعانم کمک کنم به جای پرداختن به علائم‌شان علت اصلی مشکل‌شان را بیابند بسیار آسوده شدم."

چگونه نسخه نوشتن را ترک کردم و دیگر هرگز به عقب ننگریستم

نوشته دکتر گابریل روتن

گری قبل از آخرین دستاوردش یعنی درمانگر نادیده روش اصلی ای‌اف‌تی (تکنیک رهایی ذهن) را به دنیا ارائه کرده بود. آن را در سال ۱۹۹۵ معرفی نمود و اکنون در دسترس میلیون‌ها تن می‌باشد. ترکیب موثری از نوع خاصی از شناخت‌درمانی با طب فشاری است که مدت درمان با روش‌های رایج را از هفته‌ها، ماه‌ها یا سال‌ها به کسری از آن زمان کاهش داده است.

ای‌اف‌تی را در سال ۲۰۰۲ کشف کردم و فوراً جذب آن شدم. خیلی با آنچه که به عنوان یک پزشک آموخته بودم فرق داشت. جالب این است که گری مهندس فارغ‌التحصیل دانشگاه استنفورد می‌باشد و هیچ آموزش رسمی پزشکی یا درمانگری ندیده است و مجوزی هم ندارد. این مزیت بارزی به شمار می‌رود چون می‌تواند از خارج از حرفه پزشکی به آن بنگرد و شفافبخشی را از طریق عینک منحصر به فردش ببیند. در نتیجه به دیدگاه خاص خودش در مورد علت و معلول رسید و در پی آن نتایجی در شفافبخشی به دست آورد که قبل از آن غیرممکن پنداشته می‌شدند.

آیا شواهد علمی مبنی بر تضعیف دستگاه ایمنی توسط تنش احساسی وجود دارند؟

"روانشناسانی که در رشته روان‌عصب‌ایمنی‌شناسی کار می‌کنند نشان داده‌اند که وضعیت ذهنی افراد بر وضعیت سلامتی آنان اثر می‌گذارند."

سوال: به نظر منطقی می‌رسد که تنش‌های احساسی نظیر خشم، دلخوری، گناه، غم، ترس، افسردگی و امثالهم دستگاه ایمنی را تضعیف می‌کنند. آیا شواهد علمی برای تایید این امر وجود دارند؟

جواب: بله... خیلی زیاد. در واقع علم پزشکی کاملاً آگاه است که تنش‌های احساسی اغلب موجب پدید آمدن مجموعه‌ای از (به قول خودم) "مواد شیمیایی منفی" در بدن انسانها می‌شوند. مثلاً آدرنالین و کورتیزول از تعادل خارج می‌گردند و بر تعداد بی‌شماری از واکنش‌های شیمیایی و سازوکارهای ترمیمی به صورت جدی اثر می‌گذارند. این احساسات جدا موجب آشوب در جسم می‌شوند. به تجربه دریافته‌ام که اینها اگر تنها علت بیماریهای ما نباشند یکی از عوامل موثر در آنها هستند.

این امر به صورت شهودی با عقل سلیم منطبق است و نتایج شفاهای غیرممکن و متعددی که در وبسایت ما منتشر شده‌اند نیز آن را تایید می‌کنند.

برای کسانی که ذهنشان به علم گرایش دارد ذیلاً مقاله‌ای از انجمن روانشناسی امریکا ذکر می‌شود.

تنش دستگاه ایمنی را تضعیف می‌کند

تنش زیادی به شما وارد شده است؟ تنها یا افسرده‌اید؟ تعجب نکنید اگر توسط چیزی از پا بیفتید. روانشناسانی که در رشته روان‌عصب‌ایمنی‌شناسی کار می‌کنند نشان داده‌اند که وضعیت ذهنی افراد بر وضعیت سلامتی آنان اثر می‌گذارند.

در اوایل دهه ۱۹۸۰ روانشناسی به نام دکتر جنیس کیسولت-گلیزر و ایمنی‌شناسی به نام دکتر رونالد گلیزر از دانشگاه اوهایو به تحقیقاتی که بر روی حیوانات انجام شده بودند و نشان می‌دادند تنش و عفونت به هم

مربوطند علاقمند شدند. این پژوهشگران پیشرو از ۱۹۸۲ تا ۱۹۹۲ به تحقیق بر روی دانشجویان پزشکی پرداختند. آنها علاوه بر خیلی موارد دیگر دریافتند که دستگاه ایمنی دانشجویان هر سال به دلیل تنش ناشی از سه روز آزمون تضعیف می‌شود. کسانی که در آزمون شرکت می‌کردند سلولهای قاتل کمتری برای مقابله با تومورهای سرطانی و عفونتهای ویروسی داشتند. تولید گاما اینترفرون که موجب تقویت دستگاه ایمنی است در آنها تقریباً متوقف می‌شد و سلولهای تی که با عفونت مقابله می‌کنند پاسخ ضعیفی به تحریک در لوله آزمایش نشان می‌دادند.

این یافته‌ها باعث تحقیقات متعددی شدند. در سال ۲۰۰۴ دکتر سوزان سگرسورم از دانشگاه کنتاکی و دکتر گریگوری میلر از دانشگاه بریتیش کلمبیا ۳۰۰ تحقیق را که بر روی تنش و سلامتی انجام شده بودند مورد بررسی قرار دادند. تحلیل آنها الگوهای جالبی را نشان داد. تحقیقات آزمایشگاهی حاکی از آن بودند که در کسانی که به مدت چند دقیقه تحت تنش واقع شده بودند فعالیت یکی از پاسخ‌دهندگان اصلی با سایر علائم تضعیف درهم آمیخته شده بود. اگر تنش مثل زندگی واقعی به مدت قابل توجهی ادامه می‌یافت - از چند روز تا چند ماه یا سال - همه جنبه‌های ایمنی رو به سقوط می‌رفتند. لذا تنش طولانی مدت یا مزمن می‌تواند از طریق فرسوده ساختن دستگاه ایمنی موجب تخریب آن شود.

این تحلیل همچنین نشان داد سالمندان یا بیماران بیشتر مستعد تغییرات ناشی از تنش در دستگاه ایمنی می‌باشند. مثلاً تحقیقی که در سال ۲۰۰۲ توسط دکتر لیان مک‌گوایر از دانشکده پزشکی جانز هاپکینز به همراه کیسولت-گلیزر و گلیزر انجام شد حاکی از آن بود که حتی افسردگی مزمن ملایم که نیاز به بستری شدن هم ندارد می‌تواند از فعالیت دستگاه ایمنی سالمندان بکاهد. شرکت کنندگان در این تحقیق بیش از ۷۰ سال داشتند و از کسانی که به بیماری آلزایمر مبتلا بودند مراقبت می‌کردند. سلولهای تی هم در کسانی که افسردگی خفیفی داشتند واکنش ضعیفتری به دو میتوزن نشان می‌دادند. این بیانگر نحوه واکنش بدن به ویروسها و باکتریها است. دستگاه ایمنی بدن حتی تا ۱۸ ماه بعد هم ضعیف بود و با افزایش سن رو به کاستی می‌رفت. به نظر می‌رسد عامل اصلی مدت و نه شدت افسردگی باشد. افسردگی و سن در سالمندانی که از دیگران مراقبت می‌کردند تاثیر مضاعفی بر ایمنی داشتند.

این محققان متوجه شدند که عدم حمایت جامعه از آنان هم عاملی در افسردگی است. یک روانشناس به نام دکتر سارا پرسمن به همراه دکتر شلدون کوهن و سایرین از دانشگاه کارنگی ملون دریافتند که انزوای اجتماعی و احساس تنهایی هر یک مستقلاً موجب تضعیف دستگاه ایمنی دانشجویان سال اول می‌شوند.

در این تحقیق به دانشجویان در مرکز سلامت دانشگاه واکسن آنفلوانزا تزریق شد. آنان فعالیت‌هایشان را در شبکه‌های اجتماعی شرح دادند و احساساتشان را هر روز در رایانه ثبت نمودند. همچنین اندکی از بزاقشان را هم برای سنجش میزان هورمون تنش یعنی کورتیزول فرستادند. شبکه‌های کوچک و تنهایی هر یک مستقلاً موجب تضعیف ایمنی ناشی از واکسن می‌شدند. بیشترین تضعیف ناشی از ترکیب تنهایی و شبکه‌های اجتماعی کوچک بود. این امر خصوصاً در دانشجویان جدید و خجالتی که هنوز حلقه‌های دوستی‌شان را نساخته بودند آشکار بود.

مفهوم این تحقیقات

شواهد روزافزونی حاکی از تعامل بین ذهن و جسم هستند. مثلاً همان طور که در دانشجویان دیده شده است اگر کسی به شکل مزمن احساس تنهایی کند می‌توان وضعیت سلامتی او را پیش‌بینی نمود. این امر شاید به این دلیل باشد که افراد تنها تنش روانشناختی بیشتر یا شدیدتری دارند و این تنش به نوبه خود موجب تضعیف دستگاه ایمنی می‌شود. تعجبی ندارد که افسردگی از ایمنی می‌کاهد. به علاوه به سایر مشکلات جسمانی از قبیل بیماری قلبی هم مربوط است. افسردگی هم می‌تواند بازتابی از فقدان حمایت اجتماعی و یا علت دوری گزیدن افراد از ارتباطات اجتماعی باشد. هر دو می‌توانند موجب تنش و کاهش توانایی بدن در مقابله با عفونت باشند.

این یافته‌ها موجب افزایش دانش ما درباره طرز مدیریت تنش و نقش روابط با دیگران در بهبودی وضعیت سلامتی ما شدند. این موارد در همه چیز از سرماخوردگی معمولی گرفته تا شفای سریع بعد از عمل جراحی موثرند. این تحقیقات گزارش‌های باستانی را که حاکی از آن بودند که افراد چگونه در مواقع تنش بیمار می‌شدند

تایید می‌نمایند. درک دقیق اینکه روانشناسی چگونه بر زیست‌شناسی اثر می‌گذارد می‌تواند به دانشمندان در راه توصیه راههای بهتری برای تقویت دستگاه ایمنی کمک کند.

چگونه از این تحقیقات بهره‌گیریم؟

مدیریت تنش، خصوصا تنش مزمن یا دراز مدت (حتی اگر شدید نباشد) می‌تواند به مردم در مقابله با میکروبها کمک کند. افرادی که از والدین مسن یا همسری که به فراموشی مبتلا است مراقبت می‌کنند وقتی با عوامل تنش‌زای درازمدت روبرو هستند می‌توانند با مدیریت آگاهانه تنش سلامتی‌شان را حفظ نمایند.

کیسولت- گلیزر و گلیزر عملکرد دستگاه ایمنی آن دسته از دانشجویان پزشکی را که آموزش هینوتیزم و ریلکسیشن گرفته بودند با دانشجویانی که اینها را نیاموخته بودند مقایسه کردند. در ابتدا به نظر می‌رسید که دستگاه ایمنی هر دو دسته رو به کاستی است. ولی بررسی دقیقتر نشان داد برخی دانشجویان آن تمرینها را بیش از دیگران جدی گرفته بودند. کسانی که تمرینهای ریلکسیشن را جدی نگرفته بودند چندان پیشرفتی نداشتند و کسانی که آنها را به طور جدی دنبال کردند در دوره آزمونها از عملکرد بهتر دستگاه ایمنی‌شان سود بردند.

نهایتا هم اینکه یافته‌های جدید در زمینه تنش اجتماعی حاکی از آنند که نقش دوستان خوب کمتر از آن چیزی است که قبلا فکر می‌کردند. حتی چند دوست نزدیک می‌تواند باعث شود فرد احساس کند به دیگران متصل است و قوی باقی بماند. ارتباطات اجتماعی می‌توانند به صورت غیرمستقیم باعث تقویت دستگاه ایمنی شوند چون دوستان - حداقل دوستانی که به سلامتی اهمیت می‌دهند - می‌توانند رفتارهای موجب سلامتی از قبیل خوردن، خوابیدن و ورزش کردن را تشویق نمایند. دوستان خوب همچنین می‌توانند موجب فاصله گرفتن فرد از وقایع منفی و تنش‌زا شوند.

~~~~~

### مروری بر مقالات

۱- از مجموعه شفاهای غیرممکن: [بهبود سگی به نام بنی از ضربان غیرمنظم قلب](#)



۲- از مجموعه پرسش و پاسخ: با اضطراب و دردهایم چه کنم؟

۳- از مجموعه اندیشه نوین: کلمات درست برای استفاده در ای اف تی ضربه ای چیستند؟

~~~~~

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 حرفه ای و شاگردان بانگیزه است شوید. خودم درس می دهم. کارهای عمیقی انجام می دهیم. اعتبار دارد. دنیا را تحت تاثیر قرار دهید.

۳. از طریق برنامه ارائه مدرک کامل ای اف تی که در سطح بالایی برگزار می کنیم مدرک بگیرید. وارد گروه برتر افراد حرفه ای 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 لطفا با مراکز آموزشی رسمی ای اف تی گری کریگ تماس بگیرید.

برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه ای و شاگردان بانگیزه)

جزئیات و قیمت های عضویت

وبینار بعدی ما: در ساعت ۱۰ صبح (به وقت غرب امریکا) روز یکشنبه ۲۰ جون ۲۰۲۱ برگزار می شود.

به سوالات و نظرات اعضا درباره دروس پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالشی، استفاده های 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 قبلی ما آماده است

برای دسترسی به آن کافی است به [حساب کاربری خود در دوره اوای اف تی](#) وارد شوید و در منوی سمت چپ روی وبینارهای ضبط شده < وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن < وبینارهای شماره ۱۰۶ تا ۱۳۵ < شماره ۱۱۳ - ناآرامی کلی، مسائل داخل رحم و ذهنیت قربانی بودن کلیک کنید.  
عناوین جالب آن از این قرارند:

۰:۰۰:۰۰ گری وبینار را شروع می کند. شری مقدمات را می گوید.

۰:۰۷:۱۹ گری فرق میان علم سخت و علم نرم را شرح می دهد.

۰:۱۶:۲۲ الکساندر راجع به اینکه درمانگر در حین جلسه با درمانگر نادیده چه باید بکند می پرسد. گری و شری جواب می دهند.

۰:۲۵:۱۳ ریسا و گری راجع به تجربه او از "ناآرامی غیرقابل توجه" پس از موفقیت در کار بر روی وقایع خاص به گفتگو می پردازند. محور حرفهایشان مسائل داخل رحم است.

۰:۳۸:۲۸ ریسا فرق میان اینکه بعد از کار با درمانگر نادیده هیچ احساسی نداشته باشیم با بی حسی در مورد آن را می پرسد. گری جواب می دهد.

۰:۴۲:۰۳ مارشا هم راجع به تجربیات داخل رحم می پرسد. گری جواب می دهد.

۰:۴۴:۴۵ جی از تجربه خودش در مورد پرداختن به مسائل داخل رحم می گوید. گری جواب می دهد.

۰:۴۹:۳۴ شری در مورد بی حسی نظر می دهد.

۵۱:۲۳: ريسا مي پرسد كه وقتي با تشبيه با درمانگر نادیده كار مي كنيم بهتر است از ضمير اول شخص استفاده كنيم يا سوم شخص. گري جواب مي دهد.

۵۴:۵۲: ريسا راجع به وقايع روزمره كه اغلب موجب تحريك او مي شوند مي پرسد. گري جواب مي دهد.

۵۳:۱۰۰: ريسا كار به صورت تنهائي بر روي وقايع ناگوار متعدد مي پرسد. مثلا چگونه آنها را قاببندی مجدد كند؟ گري جواب مي دهد.

۳۳:۰۴:۱: ريسا راجع به استفاده از ساير روشها علاوه بر اوای اف تي مي پرسد. گري جواب مي دهد.

۲۶:۰۷:۱: ريسا راجع به راههاي كمك به پذيرش وضعيتهاي مثبت جديد مي پرسد. گري و شري جواب مي دهند.

۱۵:۰۹:۱: الكساندر راجع به روشهائي كه علامت را هدف مي گيرند و همين طور آنهايي كه علت را هدف مي گيرند مي پرسد. گري جواب مي دهد.

۵۴:۱۱:۱: كارن راجع به ذهنيت قرباني بودن مي پرسد. گري و شري جواب مي دهند.

۱۵:۲۲:۱: گري خداحافظي مي كند.

~~~~~

چگونه به ناآرامی کلی بپردازیم؟

"ناآرامی کلی تو احتمالا تا وقتی علل واقعي و زیربنایی را خنثی كني باقی مي ماند."

سوال: برای برخی از وقايع خاصی كه دارم، با وجود اينكه پایههاي ميز را كندهام، باز هم عميقا حس مي كنم گير افتادهام. مثلا بر روي وقتي كه [نام فرد] در سالن سينما به رويم افتاد و جنبههاي گوناگون آن كار كردم. ولی حتی چند هفته بعد هم كه شدت اين مثال و بسياری از وقايع ديگر را بررسی مي كنم مي بينم كه باز هم عميقا حس مي كنم به طور كلي احساس خوبی ندارم. چگونه به اين ناآرامی کلی و باقی مانده بپردازم؟

جواب: این زیاد پیش می‌آید و سوال این امکان را به من می‌دهد که چند نکته مهم را شرح دهم:

- مثالی که زدی "کسی در سالن سینما به روی تو افتاد" در بزرگسالی اتفاق افتاده است. چنین مواردی به اندازه آنهایی که در کودکی اتفاق افتاده‌اند زیربنایی نیستند.
- لذا شدت احساس ناشی از اینکه کسی روی تو بیفتد احتمالاً ناشی از وقایع خاص حل نشده مربوط به قبل از آن است. شاید با کار کردن بر روی واقعه دوران بزرگسالی موقتاً راحت شوی ولی تا وقتی علل زیربنایی را برطرف نسازی نتایجی که می‌گیری موقتی یا جزئی خواهند بود.
- لذا ناآرامی کلی تو احتمالاً تا وقتی علل واقعی و زیربنایی را خنثی کنی باقی می‌ماند.
- یافتن علل واقعی می‌تواند چالشی به حساب آید و برای همین هم هست که ابزارهایی مثل موارد زیر را در دوره اوای‌اف‌تی در اختیار اعضا گذاشته‌ام:

- درس پیشرفته شماره ۴: شرح بیشتر وقایع خاص - انعکاس از مسائل زیربنایی
- درس پیشرفته شماره ۵: شرح بیشتر وقایع خاص - تشبیه رویه میز و پایه‌های میز (این درس شامل توضیحات مفصل دکتر گابریل روتن درباره مسائلی که در رحم پیش می‌آیند نیز می‌شود).
- درس پیشرفته شماره ۱۰: پرسش از درمانگر نادیده درباره مسائل مهم (در این درس یاد می‌گیری که چگونه مستقیماً از درمانگر نادیده بپرسی. بسیار قوی است).

امیدوارم برای‌ت مفید باشد، گری

~~~~~

**یک مبتدی از روش نیابتی نتایج عالی می‌گیرد**

**تعارضها به کلی برطرف می‌شوند**

**مقدمه گری کریگ:** مارنی موریس به تازگی به دوره اوایافتی پیوسته است و لذا هنوز در حال پرورش مهارتها و کسب اعتماد به نفس در زمینه بکارگیری این روشهای پیشرفته است. با این وجود سه تجربه پرمغز را از همان آموزشهای ابتدایی که دیده است در اینجا بیان می‌دارد. کارش را خوب انجام داده است.

**نوشته مارنی:** قبل از هر چیز بگویم که من واقعا مبتدی هستم. با شور و شوق در دوره اوایافتی ثبت‌نام کردم و به کندی در حال مطالعه درس چهارم از سی درس پیشرفته می‌باشم. نسبتا تازه با کار با انرژی آشنا شده‌ام و به این فکر افتاده‌ام که شفادهنده شوم. در حین تمرین با روش آرامش شخصی انرژی خوب، شفابخش و عاشقانه‌ای به حیوانات، دخترانم و خصوصا تعارضاتی که در خانواده وجود دارند می‌فرستم. مثلا:

۱. یک راکون در بیرون از حیاط خانه ما بدون حرکت دراز کشیده بود. همه ما فکر می‌کردیم که لابد مشکلی دارد. یکی از همسایگان از آن فیلم گرفت و به یک مرکز نگهداری از حیوانات خبر داد تا آن را ببرند. حداکثر تلاشم را کردم تا مقداری انرژی عشق و شفابخشی به سویش بفرستم. راهی برای اینکه بفهمم این کار چقدر تاثیر داشته است ندارم. ولی طولی نکشید که از جایش برخاست و رفت. تصادف؟ ممکن است ولی ترجیح می‌دهم فکر کنم کار درمانگر نادیده بوده است.
۲. سعی کردم برای خوکچه‌های هندی دخترم نیز وقتی حالشان خوب نبود همین کار را بکنم. این کار را برای هر دو دخترم وقتی به لحاظ احساسی یا جسمی حالشان خوب نیست نیز انجام می‌دهم. معمولا می‌توانند انرژی (عشق؟) را حس کنند و تقریبا همیشه باعث می‌شود حس کنند بهتر شده‌اند.
۳. بیشترین فرقی که شاهد آن بوده‌ام به هنگام پرداختن به تعارضات است. این روش نه فقط موجب پاکسازی انرژی منفی که ظاهرا بعد از مراجعات باقی می‌ماند می‌شود بلکه احساسات جریحه‌دار شده را هم التیام می‌بخشد. اکنون با کمک درمانگر نادیده و ارسال انرژی مثبت عشق به همه جای خانه و همین طور به افراد حاضر در آن همه چیز در کسری از زمانی که قبلا طول می‌کشید به حالت عادی درمی‌آید. تعارضها به کلی برطرف می‌شوند.

مارنی موریس

**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.

فهرست فراموشی