

۱۸ شهریور ۱۴۰۰، ۹ سپتامبر 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)

متأسفانه 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 بی‌ارزش و فاقد تأیید گری کریگ هستند. متأسفانه کسانی مدرک می‌دهند که خودشان مدرک ندارند. مراقب باشید.

منابع آموزشی ای‌اف‌تی به طور کامل به فارسی ترجمه شده و به رایگان در دسترس شما قرار گرفته‌اند. در همه جای دنیا مردم ای‌اف‌تی را از همین منابع رایگان و نه از اساتید(؟؟؟) می‌-

آموزند!!!!

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

www.EFT.ir

لطفاً 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 صریحاً نهی کرده است برگزار می‌کنند 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 هیچ‌کسی در دنیا استاد اپتیمال ای‌اف‌تی (درمانگر نادیده) نیست و هیچ‌کسی اجازه ندارد بر پایه این مفاهیم دوره‌ای را درس بدهد. متأسفانه با آگاهی کامل از عدم رضایت گری کریگ به این کار ادامه می‌دهند، ادعای استادی علوم عرفانی هم دارند و از خداپرستی حرف می‌زنند.

ترجمه فرهاد فروغمند [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) www.EFT.ir

[لینک های محبوب: کتاب درمانگر نادیده](#) | [عضویت در دوره اپتیمال ای اف تی](#) | [مدرک کامل ای اف تی](#)

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

~~~~~

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

~~~~~

در این شماره - برای همگان:

- (۱) جمله امروز، (۲) درمانگر نادیده در حال کار: راه های فراوان ارتباط برقرار کردن با درمانگر نادیده، گذار از ای اف تی ضربه ای به اپتیمال ای اف تی، انتظارات واقع بینانه از درمانگر نادیده، (۳) مقالات/ ویدئوهایی برای مرور کردن، (۴) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره او ای اف تی - پیشرفته:

- (۱) وینار بعدی ما، (۲) «مزایای اضافی» برای آندره، (۳) جواهراتی از وینارهای پیشین ما، (۴) یادآوری گروه های تمرینی

~~~~~

**جملات امروز:** «برای کسانی که باور ندارند هیچ توضیحی کافی نیست و برای کسانی که باور دارند

توضیحی لازم نیست.» گمنام

~~~~~

درمانگر نادیده در حال کار - یک مجموعه

(چند مثال در زیر)

یادداشت: این مجموعه در درجه اول برای اعضای دوره اوای اف تی در نظر گرفته شده و فرض بر آن است که مخاطب از سطح درک ویژه و بالایی برخوردار است. با این حال به عنوان حسن نیت آن را برای غیر اعضا هم قرار می‌دهم با امید اینکه مزایا و فواید آن را برای همگان گسترش و افزایش دهیم. این مجموعه برای همگان ارزش دیدن دارد. از آن لذت ببرید. دوستان دارم، گری

~~~~~

راه‌های فراوان ارتباط برقرار کردن با درمانگر نادیده

«تا گوش فرا دادن را نیاموزیم خرد و حکمت بی‌پایان او نادیده گرفته می‌شود.»

زمان زیادی را با این یکی بگذرانید (تأکید می‌کنم زمان زیادی)، چون دری را به روی حکمتی همیشگی خواهد گشود که می‌تواند همه زندگی‌تان را تغییر دهد. درمانگر نادیده به‌درستی ما را راهنمایی می‌کند، اما تا گوش فرا دادن را نیاموزیم خرد و حکمت بی‌پایان او نادیده گرفته می‌شود.

قدردان کاربران حرفه‌ای‌مان هستیم که داستان‌هایشان، نحوه انجام کار، نکات و... را با ما در میان می‌گذارند. همراهانم در این ویدئو: نامی اوساکابه از کانادا، آن رایان از ایرلند، دکتر ماریون بیلیچ از نیویورک و مری مک‌گروری از فرانسه.

ویدئو را ببینید.

~~~~~

چگونگی گذار از ای اف تی ضربه‌ای به اوای اف تی (درمانگر نادیده)

«... کشف عمیقی از این موضوع.»

وقتی ای‌اف‌تی ضربه‌ای به‌درستی انجام شود شاهد شفاهای فوق‌العاده‌ای خواهید بود. به این ترتیب گذار از ای‌اف‌تی ضربه‌ای به سطح بالاتر آن یعنی اوپتیمال ای‌اف‌تی (درمانگر نادیده) اغلب با چالش‌هایی همراه است. به من و شری بیکر در کشف عمیقی از این موضوع بپیوندید.

[ویدئو را ببینید.](#)

~~~~~

**انتظارات واقع‌بینانه از درمانگر نادیده چه هستند؟**

**«... ای‌اف‌تی واقعی اغلب برای کسانی که خواهان آن هستند گم شده است.»**

بسیاری از مردم در باره ای‌اف‌تی، اوای‌اف‌تی و درمانگر نادیده گمراه و سردرگم می‌شوند، زیرا «نسخه‌های» فراوانی از ای‌اف‌تی در کتاب‌ها و روشهایی که از ای‌اف‌تی مشتق شده‌اند به تصویر کشیده شده‌اند و به خاطر همین‌ها اغلب ای‌اف‌تی واقعی برای کسانی که خواهان آن هستند گم شده است. بارها کاربرانی که در حال یادگیری هستند با وعده‌هایی مثل «معجزه یک دقیقه‌ای»، متن‌ها و سایر نسخه‌های سریع و جادویی فریب خورده‌اند. در نتیجه قدرت واقعی نهفته در این فرآیند در میان اشتیاق تجاری نسخه‌های سبک‌تر گم شده است.

در این ویدئو با آن رایان در باره این معضل و احتمالات واقعی پیش روی کاربران آگاه در حال یادگیری بحث می‌کنیم.

[ویدئو را ببینید.](#)

~~~~~

مقاله‌ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:

۱. از مجموعه شفاهای «غیرممکن» ما: [شفاهای «غیرممکن» و متعدد مائتیه](#)

۲. از مجموعه پرسش و پاسخ‌های ما: آیا می‌توانید در رفع «حالت عصبی‌ام» کمک کنید؟

۳. از مجموعه اندیشه نوین ما: آیا همگی در زندان هستیم؟

~~~~~

### کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. کتاب رایگان درمانگر نادیده را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای‌اف‌تی پیدا کنید.
۲. عضو دوره اپتیمال ای‌اف‌تی ما که مخصوص افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه است شوید. خودم درس می‌دهم. کارهای عمیقی انجام می‌دهیم. اعتبار دارد. دنیا را تحت تأثیر قرار دهید.
۳. از طریق برنامه ارائه مدرک کامل ای‌اف‌تی که در سطح بالایی برگزار می‌کنیم مدرک بگیرید. وارد گروه برتر افراد حرفه‌ای و تأثیرگذار در شفابخشی شوید.
۴. با یکی از افراد بسیار آموزش دیده و دارای مدرک ما تماس بگیرید. کاربران رسمی ای‌اف‌تی
۵. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با مراکز آموزشی رسمی ای‌اف‌تی گری کریگ تماس بگیرید.

~~~~~

*****پیشرفته*****

برای اعضای دوره اپتیمال ای‌اف‌تی:

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

جزئیات و قیمت‌های عضویت

وینار بعدی ما: در روز یکشنبه، ۱۲ سپتامبر، در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب آمریکا برگزار

می‌شود.

موضوعات مهم در این وبینار:

✓ دیداری با آلیسون براک و بحث پیرامون:

- رهایی او از سرطان سینه
- استفاده‌های فراوان او از درمانگر نادیده برای ایجاد آرامش و حل مسائل متعدد در رابطه‌اش با فرزندان، همسر و پدرش و موارد دیگر. او توانست در رابطه‌اش با فرزندان بازی را تغییر دهد و آن را مدیون درمانگر نادیده است.
- اعتماد روزافزون او به درمانگر نادیده و مزایای متعدد آن. متوجه خواهید شد که این موضوع فراگیر و انگیزه‌بخش است.
- نظرات مربوط به نسخه‌های ضربه زدن

آلیسون یکی از فارغ‌التحصیلان برنامه اخذ مدرک اوای‌اف‌تی شری بیکر است و دوره‌های فشرده شری بیکر و گابریل روتن را گذرانده است. این وبینار را از دست ندهید.

سوالات و نظراتتان در وبینار نمایش داده خواهند شد. [در باره آنها برایم بنویسید](#) یا آنها را در وبینار مطرح کنید.

~~~~~

**«مزایای فراوان» آندره، از جمله رفع اوسیدی**

**«همین‌طور که می‌نویسم می‌خندم، چون می‌توانم بخندم - به خاطر اینکه اوسیدی از بین رفته است.»**

**مقدمه‌ای از گری:** به آندره فیلیون در استفاده از درمانگر نادیده برای رفع اضطراب شدید و فویبای مکان‌های تنگ کمک کردم. از آنجا که این مسائل از جهات عمده بهبود یافته‌اند - البته هنوز جای کار بسیار دارد - آندره مزایای زیادی را تجربه کرد که هرگز آنها را به‌طور مستقیم هدف نگرفته بودیم. این پیامدی از

کاربرد درمانگر نادیده است که در نهایت اگر آمادگی ما اجازه بدهد نتایجی فراتر از انتظاراتمان را به دنبال دارد. این امر همیشه اتفاق نمی‌افتد، اما وقتی رخ می‌دهد لازم است توجه همگان را به آن جلب کنیم.

در ادامه گزارش آن‌دره را می‌خوانید.

**از آن‌دره:** سلام گری، مسائل عمده و اساسی‌ای داشتیم که هرگز آنها را هدف نگرفته بودیم، اما به نظر می‌رسد از بین رفته‌اند - مثل همان تعبیری که می‌گویی: فرو ریختن پایه‌های میز.

اینها چیزهای خوبی هستند، اما آنهایی را که در ادامه آورده‌ام واقعاً چیزهای خوبی‌اند.

**ترس از ترافیک به کلی ناپدید شد:** به شدت از ترافیک می‌ترسیدم طوری که ۲۵ سالی بود که نمی‌توانستم در فاصله ساعت‌های ۷ تا ۹ صبح و ۴ تا ۶ بعد از ظهر که ساعات اوج ترافیک است با ماشین بیرون بروم. در ساعات پیک ترافیک گرفتار می‌شدم به این معنا که راهی برای فوری رسیدن به خانه نداشتم. این اتفاق چند بار افتاد. جدی‌ترینش زمانی بود که برای خروج از ترافیک از خیابان خارج شدم و آسیب قابل توجهی به قسمت زیرین ماشین وارد شد و اهمیتی ندادم. این کار باعث شد از ترافیک خلاص شوم و به سلامت به خانه برسم. دفعه دیگر ماشین را در ترافیک رها کردم و به سمت خانه دویدم. بعد که برگشتم ۲۰۰ دلار قبض جریمه روی ماشین پیدا کردم و البته اهمیتی نمی‌دادم، چون از ترافیک خلاص شده و با خیال راحت به خانه رسیده بودم.

دیروز مجبور بودم برای قرار ملاقات کاری حدود شانزده کیلومتر به مرکز شهر بروم، چیزی که قبلاً برایم چالش بزرگی در کار بود، اما الان این‌طور نیست. کارم که تمام شد متوجه شدم زمان بازگشتم به خانه ۴ و نیم بعد از ظهر است، یعنی در اوج ترافیک. هیچ اتفاقی نیفتاد. خیلی خوب بود. واقعاً اتفاقی نیفتاد و اما:

واگویی‌هایی که در ذهنم با درمانگر نادیده داشتم:

از او پرسیدم: «تو اینجایی؟»



پاسخ داد: «من همیشه اینجا هستم.»

گفتم: «با ماشین‌ها احاطه شده‌ام و هیچ حرکتی هم نمی‌کنند و کمی احساس ناراحتی می‌کنم. اگر اینجایی چرا احساس نمی‌کنم؟»

درمانگر نادیده گفت: «باید چیزی را احساس کنی که تا وقتی دیگر نیامد آن را به یاد داشته باشی، اما حالت خوب خواهد بود، چون قرار نیست اتفاق بدی بیفتد.»

و واقعاً هم اتفاق بدی نیفتاد. ترافیک ۲۰ دقیقه طول کشید و در نهایت ماشین‌ها حرکت کردند و ترافیک تمام شد و من از اینکه هیچ اتفاقی نیفتاد حیرت کردم. درمانگر نادیده درست گفته بود. به محض اینکه مطمئن شدم هیچ اتفاق بدی قرار نیست بیفتد عصبی بودن فوق‌العاده و وحشت از بین رفت و مثل بقیه در ماشین چرت زدم. کاری که تا قبل از آن هیچ‌وقت در ترافیک نکرده بودم. هیچ‌وقت.

**ناراحتی از بین رفت:** همیشه نگرانی بزرگی بابت دور بودن از ماشینم داشتم، چون ماشین برایم در حکم وسیله‌ای است که مرا سریع به خانه می‌رساند. در نتیجه حتی اگر باید سه چهار بلوک بروم آن را با ماشینم می‌روم. وقتی با ماشینم بروم «چه می‌شود اگر»‌های زیادی در ذهنم چرخ می‌خورند. مثلاً «چه می‌شود اگر سرم گیج برود؟» «چه می‌شود اگر وحشت کنم؟» یا «چه می‌شود اگر سرعت حرکت پاهایم کند شود مثل وقتی که همیشه در رؤیاهایم می‌بینم که دارم تعقیب می‌شوم؟» مطمئناً این تردیدها در واقع وحشتی را در من ایجاد می‌کردند و راحت‌تر این بود که با آنها روبرو نشوم و با تنظیم زندگی‌ام با سختی‌هایی که به خودم می‌دادم مطمئن می‌شدم مجبور نیستم با آنها مواجه شوم.

یک انبار کالا آن طرف جنگل کوچک پشت خانه‌ام هست که تا آنجا ۵۰۰ متر پیاده راه است. دیروز در حالی که مشکل قند خون نداشتم - چون وقتی متوجه می‌شوم باید دارو مصرف کنم - فقط یک مقدار احساس کردم حال خوب نیست و گیجم. آن انبار کالا را در انتهای دیگر پارکینگ دیدم و کنجکاو شدم که اگر این بار دچار وحشت شوم خیلی از خانه دور هستم. به هر حال آن فاصله برایم زیاد بود. روی نیمکتی که نزدیک

آنجا بود نشستم، چشم‌هایم را بستم، درمانگر نادیده را صدا زدم و مراحل را طی کردم. شش ثانیه بعد به همراهم گفتم: «بسیار خوب، همه چیز خوب است. بیا ادامه بدهیم.» همراهم گفت: «عجله نکن.» جواب دادم: «نه، حالم خوب است. تمام شد.» و بدون اینکه اتفاقی بیفتد ادامه دادیم. بدون نیاز به مصرف لورازپام.

**چه اتفاقی برای ترسم از آزادراه افتاد؟** هر شهر بزرگی در کانادا کوئینزوی یا کینگزوی دارد. بسته به اینکه در زمان کدام پادشاه ساخته شده باشد کوئینزوی یا کینگزوی نامیده می‌شود. آزادراه شهر ما کوئینزوی است. اینها آزادراه‌هایی با معمولاً شش یا هشت خط هستند که به مرکز شهر راه دارند. چند دهه است به آزادراهی که در شهر ما است نرفته‌ام، مگر اینکه واقعاً موردی ضروری پیش بیاید. حتی تصورش را نمی‌کردم یکی دو کیلومتر در خروجی‌هایی که مرا به خانه می‌برد بروم.

جمعه پیش مجبور بودیم از طریق آزادراه به مرکز شهر برویم. ابرهای سیاه به سرعت نزدیک شدند و وقتی در ماشین بودم این همیشه برایم هوای بدی بود. آسمان گرفته و مه در حدی شد که دیدمان به حدود سه متر رسید و مجبور شدیم سرعتمان را به ۵۰ کیلومتر در ساعت کاهش بدهیم. هیچ اتفاقی نیفتاد. نمی‌توانستم باور کنم. هیچ اتفاقی برایم نیفتاد. تقریباً شیفته آن مقدار رطوبت شده بودم. باران همچنان می‌بارید و همراهم شروع به اظهار ناراحتی کرد و گفت: «می‌خواهم در خروجی بعدی از آزادراه خارج شوم.» گفتم: «نه، ادامه بده و گرنه دیر می‌رسیم.» این من بودم که اینها را می‌گفتم.

توصیفم از امروز: شگفت‌انگیز.

به نظر می‌رسید مسئله دیگری از بین رفته است. می‌توانم حس کنم رها شده‌ام. درست آنجاست. فقط باید به آنجا بروم و احساس می‌کنم خیلی نزدیک است.

**وسواس از بین رفته است:** گری! ما هیچ‌وقت در باره مشکل وسواسی که داشتم با هم حرف نزنده بودیم. سال‌ها با درجات متفاوتی به آن مبتلا بودم، اما نه در حدی که فلج‌کننده باشد. همیشه وقتی این عارضه بروز می‌کرد با دارو آن را کنترل می‌کردم. در مواردی مانند بررسی و بازبینی قفل‌ها یا اجبار برای مرتب

کردن وسایل در قفسه‌های فروشگاه در حین خرید - که همه برچسب‌ها باید زوج، کاملاً موازی و عمود بر هم و رو به بیرون باشند - وسواس دو باره شروع می‌شد. حالا هیچ دارویی مصرف نمی‌کنم. الان که دارم این متن را می‌نویسم می‌خندم، چون می‌توانم بخندم به خاطر اینکه وسواس از بین رفته است. پایه دیگر میز فرو ریخت.

**کهیر گرمایی اساساً از بین رفته است:** قبلاً به کهیر گرمایی که برای اولین بار در ماه مه بروز کرد و باعث خارش ناخوشایند ناشی از گرما در سراسر بالاتنه و شکم شد تا جایی که تقریباً دردناک بود پرداخته‌ایم. دکترم آنتی‌هیستامین قوی‌ای به من داد که علائم را کاهش می‌داد، اما کاملاً رفع نمی‌کرد. خیلی خوب، الان کهیر گرمایی از بین رفته است. فقط یک بار احساس کردم ممکن است کهیر گرمایی بزنم و آن وقتی بود که کنجکاو شدم ببینم کجایم می‌زند و امروز صبح بود که روی تردمیل بودم و کمی عرق کردم و به خودم گفتم: «خیلی خوب، کهیر گرمایی کجا زده است؟» و این فقط برای یادآوری بود که احتمالش هست کهیر بزنم. تا وقتی تماشای تلویزیون مرا از این فکر منحرف نکرد این فکر در سرم بود.

**بخشیدن مادرم:** مسئله مهم دیگری که راجع به آن بحث نکرده بودیم بخشیدن مادرم بود. هم‌اکنون مسائل را به وضوح می‌بینم. در هم ریختگی ذهنم کاملاً رفع شده است. مادرم در سن ۶۵ سالگی بر اثر آنوریسم و قبل از اینکه زمین‌گیر شود از دنیا رفت. از دست او به خاطر رها کردنم عصبانی بودم. این عصبانیت تا ۲۰ سال و همین چند وقت پیش ادامه داشت. من و مادرم هیچ‌وقت با هم گفتگویی نکردیم و همیشه از او عصبانی بودم.

اما متوجه شدم دیگر از دستش عصبانی نیستم و نمی‌دانستم که این عصبانیت از بین رفته است. روی همه کارهای اشتباه او تمرکز کرده بودم به‌جای اینکه روی کارهای باشکوهی که درست انجام داده بود تمرکز کنم. عصبانی بودن از او بسیار راحت‌تر از ناراحت شدن بود. حالا مجبور نیستم عصبانی باشم و نمی‌دانم چگونه این اتفاق افتاد. از بین رفتن عصبانیت از مادرم خیلی سریع رخ داد. البته می‌دانم و فقط نمی‌توانم آن را توضیح دهم. الان فقط باید دوباره مادرم را با احترام یاد کنم و ایمان به اینکه:

«برای کسانی که باور ندارند هیچ توضیحی کافی نیست و برای کسانی که باور دارند توضیح لازم نیست.»

گری! امیدوارم این مطلب طولانی خسته کننده نباشد، اما چون از من بازخورد خواسته بودی نوشتم.

بسیار ممنون

آندره

~~~~~

جواهراتی از وینارهای پیشین ما

وارد حساب کاربری عضویت در اوای اف تی خود شوید و روی وینارهای ضبط شده کلیک کنید. در آنجا

گنجینه‌ای از بینش‌ها و نمونه‌هایی پیرامون فرآیند سطح بالای درمانگر نادیده خواهید یافت.

در اینجا به عنوان مثال موضوعات مورد علاقه وینار شماره ۱۷ آورده شده است:

۰:۰:۰۰ گری راجع به کاربرد ای اف تی برای بهبود مسائل پولی و مالی بحث می‌کند.

۰:۴:۳۳:۲۰ شری و گری در باره وضعیت تروریستی جاری در فرانسه و چشم‌اندازی از دوره ای در معجزات

صحبت می‌کنند. «به دنبال تغییر جهان نباشید، بلکه تصمیم بگیرید نگاهتان را به جهان تغییر دهید.» و

هدف دوره‌ای در معجزات این است که «موانع آگاهی از حضور عشق را از بین ببرید.»

۰:۱۶:۲۵ پتسی و گری راجع به جلسه اوپتیمال ای اف تی در هاوایی برای رهایی پتسی از بیماری کرون بحث

می‌کنند. پتسی در مورد مشاهده علائم خود و فشاری که حس می‌کرد و همچنین احساس «آرامش»

چشمگیر پس از جلسه‌اش با گری صحبت می‌کند.

۰:۲۹:۳۱ کلوآ و گری درباره تجربه قابل توجه کلوآ با جلسات ضبط شده اوپتیمال ای‌اف‌تی مارشا که در وبسایتمان هست بحث می‌کنند. خستگی آدرنال و تیرگی موجود در چشم‌های کلوآ بهبود یافتند. بحث مهمی با توجه به این موضوع که چرا بعضی اوقات علائم بازمی‌گردند شکل گرفت.

۰:۳۶:۴۹ جی سئوالاتی در باره وقایع خاص و اینکه چگونه بفهمیم کدام وقایع زمینه‌ساز مشکل خاصی هستند پرسید. گری و پتسی نظراتشان را دادند.

۰:۴۵:۵۶ لیزا و پتسی پیرامون اینکه چگونه تمرین بیشتر در اوپتیمال ای‌اف‌تی رسیدن به حالت آسایش و شادکامی را آسان‌تر می‌کند بحث می‌کنند. گری هم نظر می‌دهد.

۰:۴۹:۰۶ تای این سئوال را مطرح می‌کند که آیا ممکن است به ما در دستیابی به مسائلمان و وقایع خاص کمک کنید؟ «الان چه چیزی هست که نمی‌خواهم آن را به اشتراک بگذارم؟» گری در مورد این سئوال و نظرات ذوق‌زده می‌شود.

۰:۵۰:۱۸ کلوآ از پتسی در باره فهرست او از نکات اوپتیمال ای‌اف‌تی می‌پرسد. پتسی جواب می‌دهد.

۰:۵۲:۳۰ نریا و گری در باره وراثت و سایر مسائلی که احتمال دارد موجب مشکلات جسمی شوند بحث می‌کنند.

۰:۵۵:۳۶ مریس در باره احساسی که در طول فرآیند اوپتیمال ای‌اف‌تی با آن درگیر می‌شد صحبت می‌کند. گری تا وقتی لیزا و شری به این نکته اشاره نکردند که ممکن است مریس خیلی به حقیقت نزدیک شود در مورد سئوال اشتباه قضاوت می‌کند. در واقع روشنگری شد. بحث مهمی است.

۱:۰۱:۳۶ رحمان بحثی را درباره تجسم، عبارات مثبت و غیره و استفاده محدود از آنها در ای‌اف‌تی مطرح می‌کند. گری پاسخ می‌دهد.

۱:۰۸:۵۲ کارین پیشنهادهایی پیرامون چگونگی دیدن چیزها و مسائل می‌دهد. گری جواب می‌دهد.

۱:۱۲:۳۶ هووارد موضوع مهمی را با توجه به اینکه درمانگر نادیده بعضی اوقات چگونه غیرمستقیم و از راه‌های مؤثر عمل می‌کند مطرح می‌سازد.

۱:۱۶:۵۶ دایان موضوع مهمی را بیان می‌کند و آن این است که... آیا نفس دشمن ماست؟ گری و شری پاسخ می‌دهند.

۱:۲۳:۴۲ هووارد در باره راه‌های پیشرفت و چگونگی دستیابی به آرامش ذهنی صحبت می‌کند.

۱:۲۶:۵۳ مایک دوره‌ای در معجزات را پیشنهاد می‌دهد که «همیشه اول نفس حرف می‌زند و همیشه حرفی که می‌زند اشتباه است.» بحث زنده و پرتحرکی در می‌گیرد.

۱:۲۸:۴۱ کارین راه‌های دیگر نگاه به نفس را بحث می‌کند. گری و شری جواب می‌دهند.

۱:۳۵:۰۱ رحمان در باره ارتعاشات و قانون جذب می‌پرسد. گری و شری پاسخ می‌دهند.

~~~~~

**یادآوری گروه‌های تمرینی:** در گروه‌های تمرینی ما منظم‌اً فرصت‌هایی برای بهبود مهارت‌های خود می‌یابید. لطفاً این را در بخش مخصوص اعضای وبسایت ما بررسی کنید.

~~~~~

به شما علاقه دارم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است

توجه: لطفاً در تمامی موارد درمانی با پزشکان مشورت کنید.