

۲۱ بهمن ۱۴۰۰، ۱۰ فوریه ۲۰۲۲



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) اعلامیه امروز، (۲) درمانگر نادیده در حال کار: (الف) کاوش مسائل عمیقتر بارب، (ب) چه چیز

دیگری می تواند باعث علائم آنفلوانزا یا واکسن شود؟، (۳) مقالات/ ویدئوهایی برای مرور کردن، (۵)

کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره او ای اف تی - پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) سقف باورهای "آن" در حال بالا رفتن است، (۳) ملاقات آندره با درمانگر

نادیده در حین حمله هراس، (۴) یادآوری گروه های تمرینی

~~~~~

**اعلامیه امروز**

از این به بعد بر روی پروژه مهمی کار خواهیم کرد و لذا این خبرنامه را به جای هر هفته، یک پنجشنبه در

میان منتشر می کنم.

~~~~~

درمانگر نادیده در حال کار - یک مجموعه

(چند مثال در زیر)

یادداشت: این مجموعه در درجه اول برای اعضای دوره اوایافتی 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

~~~~~

### کاوش مسائل عمیقتر بارب

رویکردهای خلاقانه متعددی را در اینجا و وقتی در مسائل "به اندازه کافی خوب نیستیم" و "دوست داشتنی نیستیم" بارب فرو می‌رویم می‌یابید

همان طور که در اوایل این ویدیو خواهید دید بارب فکر می‌کرد قبلاً بر روی مسائلی کار کرده است و خبر نداشت که چیزهای زیادی باقی مانده‌اند. ولی برای کاوش در مسائل عمیقتر وقت گذاشتیم و آنها را یافتیم. این مهارت مهمی برای بکارگیری درست اپتیمال ایافتی است و در اینجا به شکل هنرمندانه‌ای ارائه می‌شود. رویکردهای خلاقانه متعددی را در اینجا و وقتی در مسائل "به اندازه کافی خوب نیستیم" و "دوست داشتنی نیستیم" بارب فرو می‌رویم می‌یابید. نهایتاً هم درمانگر نادیده را می‌آوریم تا آنها را برطرف سازد و در این مسیر خیلی هم مزاح می‌کنیم. بدیهی است که اینها آموزشهای پیشرفته ما را که در دسترس همگان قرار دارند نشان می‌دهند.

[لینک ویدیو](#)

پانوش: ایمیل بارب را که بعداً برایم نوشته است در اینجا می‌بینید.

دیشب و امروز به تمرینهای ورزشی پرداختم. این چیزی بود که همیشه از زیرش درمی‌رفتم. حس می‌کنم که می‌خواهم از خودم مراقبت کنم.

وقتی آزمایش کردم هیچ چیزی را حس نکردم. نباید احمق بود. سپس خندیدم و به این فکر افتادم که واقعا احمقانه است که به این فکر کنم که بچه کوچکی در مقابل دو بزرگسال ایستاده باشد. حس خوبی به من دست داد و توانستم بخندم. این را مکررا در طول روز آزمودم و هنوز حسی نسبت به آن ندارم.

در حال کار بر روی فهرستم هستم. ولی هر بار که چیزی به ذهنم می‌رسد انگار که رفتار نامناسبی از همان جا نشأت گرفته بود. مثلا احساس اینکه دوست داشتنی نیستم. شواهد زیادی بر علیه آن وجود داشته‌اند ولی پیداست که این احساس ریشه عمیقی داشته است. این امر شدیدتر از آن بود که از طریق اشکهایم درک می‌کردم.

باز هم اندکی با درمانگر نادیده کار کردم و این بار به جای اینکه فقط از آسانسور بالا روم به نظرم رسید که فردی بلندقدتر از من در کنارم بود.

فکر می‌کنم گفته بودم که در یک خانه سالمندان کار می‌کردم. برای کسانی که اواخر عمرشان را در آنجا سپری می‌کردند غیرعادی نبود که به بالا بنگرند و با کسی یا چیزی که فقط خودشان می‌توانستند ببینند حرف بزنند. پس از آن که یکی از ساکنان آنجا که خیلی او را دوست می‌داشتم فوت نمود یکی دیگر از ساکنان به نزد آمد و در حالی که به پشت سر من اشاره می‌کرد پرسید "او کیست؟" وقتی برگشتم هیچ کسی را ندیدم. این بود که پرسیدم "کجا؟" او دوباره اشاره کرد و گفت در آنجاست. خیلی هم مطمئن و مُصر بود و از اینکه من نمی‌توانستم آنچه را که می‌دید مشاهده کنم آزرده شد. اطراف ما موجودات زیادی هستند که با پرده نازکی از ما جدا شده‌اند. این بود که صبر کردم چون کاملا باور دارم که ما می‌توانیم این پیامها را بگیریم و شفا یابیم. از تو متشکرم که این موارد را به اطلاع جامعه ای‌اف‌تی و سایرین می‌رسانی.

متشکرم، بارب

من هم از تو متشکرم بارب

~~~~~

چه چیز دیگری می تواند باعث علائم آنفلوانزا / کووید / واکسن شود؟

"عوامل دیگری هم وجود دارند که اغلب به آنها توجه نمی کنیم."

تمایل داریم این طور فکر کنیم که علائم آنفلوانزا / کووید / واکسیناسیون از منابع بیرونی نظیر ویروسها، سوزنها و امثالهم ناشی می شوند. ولی همان طور که خواهید دید عوامل دیگری هم وجود دارند که اغلب به آنها توجه نمی کنیم.

به گفتگوی من با هلی گایلینگ درباره این عوامل و شرح یکی از مواردی که هلی بر روی آن کار کرده است توجه کنید.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

**مقاله ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:**

۱. [از مجموعه نتایج: تشخیص درمانگر نادیده و برطرف شدن مسائل مهم و پنهانی](#)

۲. [از مجموعه پلکان معجزات: رژه عشق](#)

۳. [از مجموعه تجربیات روحانی: با ری کینمن آشنا شوید \(تجربه نزدیک به مرگ\)](#)

~~~~~

کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. کتاب رایگان [درمانگر نادیده](#) را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای اف تی پیدا کنید.

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 تأثیر 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 تأثیرگذار 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.

~~~~~

**\*\*\*پیشرفته\*\*\***

**برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:**

(فرستی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

جزئیات و قیمت‌های عضویت

**وبینار بعدی ما:** در روز یکشنبه، ۱۳ فوریه، در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب آمریکا برگزار می‌شود.

این بار هم به تلاشمان برای بالاتر بردن "سقف باورها" ادامه می‌دهیم. در این مجموعه "آن سی" داوطلب شده است و بسیار امیدوارم که آینده‌ای عالی نصیب هر کسی که در آن شرکت کند شود.

لطفا توجه داشته باشید که مقاله زیر با عنوان **سقف باورهای آن در حال بالاتر رفتن است** پیشرفت او را شرح می‌دهد.

حتماً در تمامی قسمت‌های این مجموعه به ما بپیوندید. مزایای زیادی نصیب همگان می‌شوند.

**برای دستیابی به نتایج بهتر:** لطفاً ویدیو مقدماتی (از ۰:۱۱:۱۰ تا ۰:۳۹:۳۴) را ببینید. این خیلی مهم است و به همه قسمت‌های این مجموعه ربط دارد. بدون این مزایایتان محدود می‌شوند.

همچنین...

- روش کار را که بر اساس کتاب رایگان درمانگر نادیده است بلد باشید.
  - فهرست به روز شده‌ای از مسائل و وقایع خاص با شدت صفر تا ۱۰ آنها به همراه داشته باشید. برای اینکه به مزایای بلندمدت حاصل از این مجموعه دست یابید وجود اینها ضروری است.
- و سرانجام اینکه قلم و کاغذ دم دستتان باشد تا هر باوری را که در طول این جلسات به ذهنتان می‌رسد بنویسید و گسترش دهید. بدین ترتیب بهتر می‌توانید نتایجی را که در درازمدت به دست می‌آورید بسنجید و ببینید باورهای را که هدف گرفته‌اید چقدر گسترش یافته‌اند.

~~~~~

سقف باورهای "آن" در حال بالاتر رفتن است

ملاقات با درمانگر نادیده در کاخ فرصتها

مقدمه گری کریگ: شاید برای کسانی که مجموعه وینارهای اخیر ما را دنبال می‌کنند جالب باشد که بدانند "آن" چقدر پیشرفت کرده است. همان طور که به یاد دارید این بانوی پرانگیزه در کودکی به شیوه مذهبی تربیت شده بود و برای بالا رفتن از این چاه عمیق کار "غیرممکنی" در پیش داشت.

ولی به کمک کاری که شرکت کنندگان در وینار بر روی "آن" انجام دادند (و همین طور کار خودش) وی در حال بالاتر بردن سقف باورهایش می‌باشد. ذیلاً شرح جلسه‌ای که اخیراً با درمانگر نادیده داشته است می‌آید.

نوشته "آن": در زیرزمین کاخ فرصت‌هایم هستم. آتش کوچکی هستم که شعله آن تا سقف بالا می‌رود. مامان، بابابزرگ و بابا در اطرافم قرار دارند. آنها به قدری نزدیک هم هستند که می‌توانند دستهای یکدیگر را بگیرند ولی آتش این امکان را به آنها نمی‌دهد. آنها از زمانی که به دنیا آمده‌ام مرا در باورهایشان پوشانده‌اند و به من توجه کرده‌اند و من نیز از این کارشان استقبال نموده‌ام. لذا بسیار مایل بودم که آنان را راضی کنم. ولی اکنون آن پوششها آتش گرفته‌اند. من هم آتش گرفته‌ام.

درمانگر نادیده دستش را در آتش فرو می‌برد و مرا، که دختر بچه ۴ ساله‌ای هستم، بیرون می‌کشد. آتش و مردم در همان حال باقی می‌مانند ولی من می‌خندم. شادمان و در حال فرار هستم. پوششهایی که داشتم و باورهای دیگران را دربر گرفته بودند هنوز در آتش می‌سوزند. حس می‌کنم سرشار از انرژی و آزاد هستم. در تاریکی زیرزمین همراه با درمانگر نادیده می‌دوم. حضور او باعث روشنی مسیر می‌شود. در دوردست نوری را می‌بینم که از سقف می‌آید. وقتی به آن نزدیک می‌شویم نور بر یک تخت پادشاهی بزرگ و مزین به طلا که پوششی از مخمل سرخ دارد می‌تابد. همه اینها بر روی یک گل قرار گرفته‌اند. درمانگر نادیده می‌گوید "این شکوه و بزرگی تو است".

در دل می‌خندم و بر دسته طلایی آن تخت می‌نشینم و پاهای برهنه‌ام را به مخمل آن می‌مالم. درمانگر نادیده هم بالا می‌آید و در کنارم می‌نشیند. هر دوی ما می‌خندیم و خوش می‌گذرانیم. او یک بسته ذرت بوداده به من می‌دهد و می‌گوید "بیا با هم یک فیلم ببینیم".

در حالی که ذرت بوداده می‌خورم صفحه بزرگ و سفیدی ظاهر می‌شود. فیلم "واقعه چرت زدنم" را بر روی صفحه می‌بینم. این دخترک (یعنی من در حالی که در کنار خواهر و برادرم چرت می‌زدم) در بستر دراز کشیده و دستش را لای پاهایش گذاشته است. حس خوبی دارم. طبیعی است. این بخشی از جسم او است. به ناگهان مامانش او را از بستر بیرون می‌کشد، به دستشویی می‌برد و با شلاق می‌زند.

یک دانه ذرت بوداده در دهانم می‌گذارم و در حالی که به درمانگر نادیده می‌نگرم از او می‌پرسم "این زن چه مشکلی دارد؟"

جواب می‌دهد "ترسیده است. چون خودش هم همین کار را می‌کند و به نظرش گناه می‌آید. اجازه این کار را ندارد. می‌خواهد مطمئن شود که دختر کوچکش این را می‌فهمد. این مادر خودش هم نمی‌داند که خشمگین است. او هم مثل این دخترک بد است و خودش را از طریق این دخترک تنبیه می‌کند.

وقتی دخترک آزاد شد در حالی که اشک می‌ریخت به بسترش بازگشت و به جای اینکه دستهایش را زیر پتو پنهان کند آنها را زیر چانه‌اش گذاشت و مادرش را دید که از اتاق بیرون می‌رود. می‌توانست دریابد که آن زن آشفته است.

باز هم ذرت بوداده در دهان می‌گذارم و فیلم ادامه می‌یابد.

مادر در حالی که به آشپزخانه می‌رود شلاقی را که با آن دخترک را می‌زد می‌اندازد. او وظیفه‌اش را انجام داده و دخترش را به درستی تربیت کرده است. مادرش راضی خواهد بود. کلیسا و خدا هم همین طور. ولی خودش راضی نیست.

از درمانگر نادیده می‌پرسم "چرا انگار آشفته است؟"

جواب می‌دهد "مدام احساس گناه می‌کند. چون همان کار را با جسم خودش انجام داده و هنوز هم می‌خواهد انجام دهد. نمی‌تواند این را از ذهن و جسمش بیرون کند. لذا احساس گناه و خودش را تنبیه می‌کند."

مادر صدای در زدن کسی را می‌شنود. زن همسایه است. چهره خندانی به خودش می‌گیرد و او را به داخل منزل دعوت می‌کند.

هنوز هم سرگرم جویدن ذرت بوداده هستم. تکه‌هایی از آن بر روی مخمل می‌افتند. می‌پرسم "دخترک چه شد؟"

جواب می‌دهد "حالش خوب است. حقیقت رفتارها و ترسهای مادرش را می‌بیند و می‌فهمد که لزومی ندارد او هم همان باورها را داشته باشد."

دخترک در حالی که لبخندی بر لب دارد به خواب می‌رود. وقتی بلند می‌شود درب اتاق را باز می‌کند و با دقت مادرش را می‌نگرد.

مادرش به زحمت لبخندی می‌زند. یک لبخند دروغین. احساس گناه و ترسی را که در قلبش حس می‌کند بدین شکل از همسایه مخفی می‌سازد. ولی دخترک می‌تواند این ترس را در چشمان مادرش ببیند.

از درمانگر نادیده می‌پرسم "چرا مادر می‌ترسد؟"

جواب می‌دهد "می‌ترسد که مادر خوبی نباشد و نتواند فرزندانش را به درستی تربیت کند. مطمئن نیست چگونه می‌تواند مانع گناه کردن آنان شود. انگار اختیاری در این مورد ندارد. هر فرزندش راه دیگری به سوی جهنم است. احساساتش به قدری غیرقابل تحملند که آنها را با چهره‌ای شادمان می‌پوشاند تا دیگران نبینند و به نظر برسد که خانواده بی‌نقصی دارد. ولی در تمام این مدت می‌داند که خداوند ناظر او است، قضاوتش می‌کند و آماده است تا به خاطر چیزهایی که او هیچ اختیاری در موردشان ندارد تنبیه کند."

یک دانه ذرت بوداده بر روی انگشت پایم می‌افتد. پایم را بر روی صندلی مخملی حرکت می‌دهم. از خوردن ذرت بوداده و مشاهده فیلم لذت می‌برم.

درمانگر نادیده برمی‌خیزد تا برادر کوچکم جویی که شش سال دارد از صندلی بالا رود و کنارم بنشیند. او هم بسته‌ای ذرت بوداده دارد و همراه با من فیلم را می‌بیند.

کمی ذرت بوداده می‌خورم و از او می‌پرسم "آیا این فیلم را به یاد می‌آوری؟"

جواب می‌دهد "اکنون که آن را می‌بینم بله."

می‌پرسم "آیا می‌دانستی که دخترک به چه علتی به دردرس افتاده بود؟"

شانه‌هایش را بالا می‌اندازد و می‌گوید "مگر چه کار بدی می‌توان در بستر انجام داد؟ فکر کردم لابد همان کار است. نگرانش شده بودم و می‌ترسیدم نوبت من هم برسد."

مری، که دو سال دارد، بالای صندلی می‌آید و به دسته آن تکیه می‌دهد. می‌پرسم "مری، آیا این را به یاد می‌آوری؟"

جواب می‌دهد "نه، ولی این وضعیت برایم آشنا است."

می‌پرسم "آیا مامان تو را هم تنبیه کرده بود؟"

جواب می‌دهد "فکر می‌کنم روی دستهایم زده بود. ولی کار من چندان واضح نبود. می‌دانستم که اشتباه است ولی کاری کردم که مامان نفهمد."

خندیدم و اندکی ذرت بوداده به او دادم.

~~~~~

### ملاقات آندره با درمانگر نادیده در حین هراس

"سپس نامم را شنیدم و ایستادم. درمانگر نادیده بود که می‌گفت "من تو را ترک نکرده‌ام. همیشه اینجا

هستم. ولی تو هنوز به دیدارم نیامده‌ای." (حق با او بود)

**مقدمه گری کریگ:** همان طور که در نامه زیر خواهید دید آندره واکنش احساسی شدیدی به کشمکشهای شهروندان و سیاستمداران کشورش داشت. چیزی نمانده بود که برای برطرف ساختن آنها به دارو روی بیاورد تا اینکه درمانگر نادیده خودش را نشان داد. یک ماجرای خیره کننده. ادامه را بخوانید.

سلام گری،

هنوز در حال تقلا با مسائل خشم و نفرت، که ظاهراً در جامعه امروز خیلی هم رایج هستند، می باشم. اینها در همین شهر خودم و در فاصله چند کیلومتری منزلم اتفاق افتاده اند.

در آخرین بروزرسانی گفتم که تمرکز را به کلی از دست داده بودم و نمی توانستم آن قدر تمرکز کنم که درمانگر نادیده را بیاورم. دیروز اضطرابم به حدی برگشت که یک میلیگرم آتیوان خوردم - یادم نمی آید که آخرین بار کی این کار را کرده بودم - و امروز هم همان را تکرار نمودم.

حمله هراس آغاز شده بود و باید کاری می کردم. اینها پس از آن بود که بر سر گربه های بسیار خوشرفتارم فریاد زدم (این کاری بی فایده بود چون هردوی آنها کاملاً ناشنوا هستند). به خرگوشها هم غذا ندادم. اصلاً شاد نبودم پس هیچ کس دیگری هم نباید شاد می شد.

به طبقه پایین رفتم. ذهنم خیلی شلوغ بود و نمی توانستم به برنامه تلویزیون توجه کنم. درجه دستگاه ورزشی ام را بر روی حداکثر گذاشتم تا به خودم ثابت کنم که در این زمینه هم شکست می خورم.

وقتی شریکم به نزد آمد شنید که با صدای بلند می گویم "نمی توانم او را پیدا کنم. او هم مرا ترک کرده است."

گفت "راجع به چه کسی حرف می زنی؟ چه کسی تو را ترک کرده است؟"

"درمانگر نادیده..."

سپس نامم را شنیدم و ایستادم. درمانگر نادیده بود که می‌گفت "من تو را ترک نکرده‌ام. همیشه اینجا هستم. ولی تو هنوز به دیدارم نیامده‌ای." (حق با او بود).

قبلا هرگز مرا به نام صدا نکرده بود و من هم هرگز چهره‌اش را به وضوح ندیده بودم. او در ذهنم همیشه یک موجود خیالی بود. نه کاملاً مادی بود و نه کاملاً روح.

فورا او را شناختم. سالها بود که بر روی میز کنار اتاق نشیمنم قرار داشت. اصلاً نمی‌دانستم که این چهره سرامیکی از کجا آمده بود. یک روز دیدم که در خانه‌ام قرار دارد. این هم یکی از چیزهایی است که جمع می‌کنم ولی اصلاً یادم نیست که کجا و چه وقت خریده بودم. ولی حالا دریافتم که او همیشه اینجا بوده است و من نمی‌دانستم. شاید هم منتظر من بوده است تا او را پیدا کنم.

گفتم "خیلی خوشحالم که تو اینجا هستی. مسائل خیلی زیادی دارم که باید بر روی آنها کار و برطرفشان کنی."

جواب داد "می‌توانیم بر روی هر تعداد از آنها که بخواهی و به هر روشی که تو راحت هستی کار کنیم. می‌توانیم از مشکلترین شروع کنیم تا به آسانترها برسیم یا از هر کدام که به ذهنت می‌رسد آغاز نماییم."

به صورت تصادفی کار بر روی آنها را شروع کردیم و بار هر کدام را که بر زمین می‌گذاشتم تنفسم عادی‌تر می‌شد. تمرکز بر روی مسائل تقریباً به طور کامل طبیعی شد. بر روی شاید یک دوجین مسئله کار کردیم و شدت همه آنها را به تقریباً صفر یا یک رساندیم.

"یک بار گم شده بودم،

ولی اکنون پیدا شده‌ام.

نابینا بودم،

ولی اکنون می‌بینم."

از جان نیوتون

گری، برای همه چیز از تو متشکرم،

آندره

پانوشت: این را هم پرسیدم که آیا باید از گربه‌ها عذرخواهی کنم و به خرگوشها غذا دهم؟ جواب داد "برای پاسخ به چنین پرسشهایی نیاز به من نداری!"

~~~~~

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.