

۲۶ خرداد ۱۴۰۱، ۱۶ جون 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(؟؟؟) می‌گرفته‌اند.

آموزند!!!!

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

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.garycraig.com) [@FarhadForughmand](https://www.farhadforughmand.com) 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) انگیزش امروز، (۳) علت واقعی = احساسات منفی، (۴) درمانگر نادیده در حال کار:

(الف) مسائل متعدد، (ب) نمی توانم خاطرات کودکی ام را مشخص کنم، (۴) مقالات / ویدئوهایی برای

مرور کردن، (۵) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای اف تی - پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده وینار اخیر ما آماده است، (۳) درمانگر نادیده یک درخت هلو

را به زندگی برمی گرداند، (۴) سوالات و بازخوردهای تاثیرگذار از جانب الا نوواک، (۵) درد فرانسواز

با "کمک وینار" ناپدید می شود، (۶) یادآوری گروه های تمرینی

~~~~~

**جمله امروز**

اگر می خواهید احساس ثروتمند بودن بکنید چیزهایی را که دارید و نمی توانید آنها را با پول بخرید بشمارید.

**نویسنده ناشناس**

~~~~~

انگیزش امروز

ببینید یک دختر ۱۱ ساله به نام مدیسون تیلور بیز چگونه در برنامه استعدادیابی امریکا می‌خواند. از دقیقه یازدهم ویدیو شروع می‌شود و شما را مملو از اشک، عشق و شادی می‌کند.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

(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

~~~~~

بخشی از کتاب درمانگر نادیده

اندیشه نوین دوم:

علت واقعی = احساسات منفی

پس علت بیماری‌های گوناگون ما چیست؟

اندیشه نوین ما به ذهن و نه به جسم اشاره می‌رود و به طور مشخص‌تر بر این که بیماری‌ها تجلی ترس، خشم، گناه و سایر احساسات منفی هستند، که در طول عمرمان بر روی هم انباشته ساخته‌ایم، تاکید می‌ورزد. مسائل احساسی‌تان را حل نمایید. روش این کار در همین کتاب شرح داده می‌شود. بدین ترتیب علل اصلی بیماری‌ها را برطرف خواهید ساخت. اگر آن علل نباشند علائم بیماری هم کاهش می‌یابند. فکری ساده و به طور کلی درست است.

به صورت شهودی می‌دانیم که این حرف درست است. اغلب می‌توانیم سنگینی احساس گناه، دغدغه ناشی از ترس و انفجار خشم را در جسم‌مان حس کنیم. پزشکان دستگاهی برای سنجش شدت ترس و امثال آن ندارند و لذا نمی‌توانند میزان صدمات ناشی از آن را اندازه بگیرند. ما هم همین طور. ولی می‌توانیم آن را در درون وجودمان حس کنیم و لذا می‌دانیم که این احساسات - یا راهزنان سعادت - سلامتی ما را می‌ربایند.

محققان پزشکی این را می‌دانند: جالب این است که محققان پزشکی قبلاً از این دروازه گذشته‌اند. تحقیقات متعددی که انجام داده‌اند قویاً به این واقعیت اشاره می‌روند که احساسات منفی نقش مهمی در بیماری‌های ما دارند. بدیهی است که این نکته محتوای این کتاب را تایید می‌کند. رشته جدیدی به نام روان‌عصب‌ایمنی‌شناسی در حال ظهور می‌باشد که محور آن همین کشف است. تحقیقات روشنگر متعددی که انجام شده‌اند همین جهت‌گیری را نشان می‌دهند. ولی متأسفانه تا به امروز چیز زیادی از این تحقیقات در نیامده است.

تحقیقات مزبور این مساله را که احساسات منفی مجموعه‌ای از (به قول من) "مواد شیمیایی منفی" را پدید می‌آورند مورد تایید قرار می‌دهد. بدن از آن مواد آکنده می‌شود و در درازمدت ممکن است به فهرستی طولانی از بیماری‌های جدی منجر گردد.

دستگاه ایمنی بدن به نحوی ساخته شده است که بیماری‌ها را دور کند و اگر از آن حمایت شود به نحو قابل ستایشی این کار را انجام می‌دهد. ولی اگر به افکاری از قبیل نفرت، گناه، نگرانی، ترس و غیره اجازه ورود

دهید بدن مملو از مواد شیمیایی منفی می‌شود و آنها دستگاه ایمنی را از منابعش تخلیه می‌کنند و به ساز و کار ترمیم جسم آسیب‌های جدی وارد می‌سازند.

تحقیقات علمی و از جمله روان‌عصب‌ایمنی‌شناسی برای این پدیده توجیهات معقول پزشکی ارائه می‌کنند. لذا مشکل این نیست که دلیلی، برای اثبات این که احساسات منفی (و مواد شیمیایی منفی که در پی آنها به وجود می‌آیند) علت اصلی بیماری هستند، وجود ندارد. بلکه مشکل این است که موسسات پزشکی در روش‌های درمانی علائم و نه علل را هدف می‌گیرند.

~~~~~

### 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

~~~~~

اگر مسائل متعددی داشته باشم از کجا با درمانگر نادیده شروع کنم؟

"درمانگر نادیده رویکرد خیلی متفاوتی را در پیش می‌گیرد. او از دارو، جراحی، پرتودرمانی و غیره چشمپوشی می‌کند و در عوض علل را هدف می‌گیرد و درمانهایی را که از درون می‌آیند ارائه می‌نماید."

کسانی که ناخوشیهای متعددی دارند اغلب در ابتدا به سراغ قویترین علامت می‌روند. ولی طولی نمی‌کشد که تحت درمانهای مختلفی، که همه علائم را هدف گرفته‌اند، واقع می‌شوند. اثرات جانبی پدید می‌آیند و اینها گاهی اوقات حتی از ناخوشیهای اولیه هم بدتر هستند.

چه کنیم؟

درمانگر نادیده رویکرد خیلی متفاوتی را در پیش می‌گیرد. او از دارو، جراحی، پرتودرمانی و غیره چشمپوشی می‌کند و در عوض علل را هدف می‌گیرد و درمانهایی را که از درون می‌آیند ارائه می‌نماید.

از این ویدیو مطالب بیشتری می‌آموزید.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

**اگر نتوانم خاطرات کودکی‌ام را مشخص کنم با درمانگر نادیده به چه چیزی پردازم؟**

**"در این ویدیو چند ایده مبتنی بر عقل سلیم برای آسودگی از خاطرات سرکوب شده ارائه می‌دهم."**

لابد می‌دانید که ما گاهی اوقات خاطرات ناگوار دوران کودکی را سرکوب می‌کنیم و تا وقتی ۴۰ یا ۵۰ ساله نشده‌ایم آنها را به یاد نمی‌آوریم. در این مدت آنها در زیر سطح فعالند و موجب محدودیتهای متعددی در دوران بزرگسالی ما می‌شوند. چه کنیم؟ درمانگر نادیده چه کمکی در مورد خاطراتی که به یاد نمی‌آوریم می‌تواند به ما بکند؟

در این ویدیو چند ایده مبتنی بر عقل سلیم برای آسودگی از خاطرات سرکوب شده ارائه می‌دهم.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

مقاله‌ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:

۱. از مجموعه نتایج: [بهبودی از پادرد شدید ناشی از دیابت](#)
۲. از مجموعه پلکان معجزات: [سفر شاعرانه‌ای به سوی یگانگی](#)
۳. از مجموعه تجربیات روحانی: [نظر آن رایان درباره تجربیات روحانی "ملایم"](#)

~~~~~

## 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:

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

[جزئیات و قیمت‌های عضویت](#)

وبینار بعدی ما: در روز یکشنبه، ۱۹ جون، در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب آمریکا برگزار می‌شود.

موضوع این جلسه ملاقات خیره‌کننده آندره با درمانگر نادیده است. وی جزئیات این تجربه تاثیرگذار را شرح و به سوالات احتمالی شما جواب می‌دهد.

سپس به سراغ هر موضوعی که شما مطرح کنید خواهیم رفت. این فرصتی عالی برای کاوش سوالات و نظرات شما است. آنها را برایم [بنویسید](#) یا در حین وبینار مطرح سازید.

~~~~~

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

برای دسترسی به آن کافی است وارد [حساب کاربری خود در دوره اوای‌اف‌تی](#) شوید و در منوی سمت چپ روی وبینارهای ضبط شده > وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن > شماره‌های ۱۳۶ تا ۱۸۵ > شماره ۱۳۷ قاب‌بندی مجدد، شفا و روش آرامش شخصی نیابتی کلیک کنید.

عناوین جالب آن از این قرارند:

۰۰:۰۰:۰۰ گری وبینار را آغاز می‌کند. شری مقدمات را می‌گوید.

۰۰:۰۷:۳۱ گری یک ماجرای مربوط به تنیس را شرح می‌دهد که به بالاتر بردن سقف باورهای ما کمک می‌کند.

۰۰:۱۷:۴۵ الا و گری درباره قاب‌بندی مجدد حرف می‌زنند. شری و مری نظر می‌دهند.

۰۰:۵۴:۴۹ الا و گری درباره شفا در حین خواب یا ورزش حرف می‌زنند. مری و جاگجیت نظر می‌دهند.

۰۱:۲۰:۰۶ الا و گری درباره کار نیابتی حرف می‌زنند. شری نظر می‌دهد.

۰۱:۳۵:۲۶ میری درباره کار نیابتی نظر می‌دهد. گری هم به او می‌پیوندد.

۱:۳۷:۵۰ گری وینار را پایان می‌دهد.

~~~~~

درمانگر نادیده یک درخت هلو را به زندگی برمی‌گرداند

"گری، درمانگر نادیده واقعیت دارد و خیلی هم مایل است که این را نشان دهد."

گری عزیزترینم،

نمی‌توانم لذتی را که از پیگیری وینارهایت نصیبم می‌شود و خصوصا مجموعه اخیر یعنی "عادات بهشتی" در قالب کلمات بیان کنم.

مایلم این تجربه عالی را برایت شرح دهم تا شاید واقعی بودن عشق درمانگر نادیده بهتر نشان داده شود.

امروز صبح در حال مراقبه و ارسال عشق به یک درخت هلو که در حیاط پشتی منزلم قرار دارد بودم.

این درخت میوه‌های خیلی کمی می‌داد و در دو سال از چهار سالی که در این خانه بوده‌ام اصلا شکوفه نداده بود. بهار پارسال حتی یک برگ سبز هم نداشت.

شوهرم فکر می‌کرد که عمر آن به پایان و وقت قطع کردنش رسیده است. نمی‌خواستم به او ثابت کنم که اشتباه می‌کند و فقط قصد داشتم کمی عشق به سوی درخت بفرستم.

این کار را پس از دوره فشرده شری بیکر که در فوریه برگزار شد شروع کردم و اکنون درخت هلو حدود ۱۰۰ میوه دارد.

گری، درمانگر نادیده واقعیت دارد و خیلی هم مایل است که این را نشان دهد.

با عشق، شرادا موهان

~~~~~

## سوالات و بازخوردهای تاثیرگذار از جانب الانوآک

"هرچند که در پنج سال گذشته (قبل از اوای‌اف‌تی) از روشهای مختلف شفابخشی استفاده کرده‌ام ولی هرگز چنین جهشی در حس شهودم نداشتم."

سلام گری،

خوشحالم که سرانجام فرصتی پیدا کردم تا بازخوردهایی را که مدت‌ها است در نظر دارم برایت بفرستم. با وجود اینکه مدتی است در تماس نبوده‌ایم ولی مایلم تاکید کنم که همه و بینارها را می‌بینم و هر روز هم از ای‌اف‌تی استفاده می‌کنم. همچنین ارتباط نزدیکی با اعضای گروه تمرینی‌ام دارم. مطالب زیادی هستند که قصد دارم به اطلاعات برسانم و لذا سعی می‌کنم خلاصه بگویم.

**روش راهنمای تلویزیونی همراه هرروزه من است:** سعی می‌کنم برای هر مسئله از آن استفاده کنم (درخواست راهنمایی یا بهترین رویکرد و غیره). برای همه تصمیم‌گیریهام نیز آن را بکار می‌برم. می‌توانم بگویم که روزانه بین ۲۰ تا ۵۰ بار از آن استفاده می‌نمایم. دریافته‌ام که هرچه بیشتر آن را بکار بندم در "خواندن یا دریافت" پاسخ بهتر می‌شوم. شاهد بوده‌ام که در اکثر مواقع نشانه‌های درستی می‌دهد. همچنین متوجه شده‌ام که (به خاطر این روش) خیلی شهودی‌تر گشته‌ام:

- بعضی احساسات به صورت شهودی برای وضعیتهای مختلفی که در طول روز پیش می‌آیند و افرادی که می‌بینم نصیب می‌شوند.

- نسبت به بعضی اشیا حساستر شده‌ام (مثلا: انرژی سنگهای قیمتی را حس می‌کنم، وقتی به فروشگاه آنها می‌روم حس می‌کنم که انگار به نیروگاه برق رفته‌ام، سراپایم را انرژی فرا می‌گیرد). بعضی اشیا هم که متعلق به غریبه‌ها هستند اطلاعاتی راجع به آن اشخاص به من می‌دهند. **نظر** گری کریگ: عالی است! این یکی از بزرگترین دستاوردهایی است که کسی می‌تواند با پرورش این مهارت به آن برسد. بدین ترتیب تا پایان عمر مشاوره‌ای خواهی داشت که در موقعیتهای بی‌شماری

آرامش نصیبت خواهد کرد و همچنین راه‌حلهایی را به تو خواهد گفت که در حالت عادی به ذهنت نمی‌رسند.

**جهشی در حس شهود:** اخیرا به این فکر افتادم که هرچند که در پنج سال گذشته (قبل از اوای‌اف‌تی) از روشهای مختلف شفابخشی استفاده کرده‌ام ولی هرگز چنین جهشی در حس شهودم نداشتم. (فکر می‌کنم مهمترین علت آن استفاده از روش راهنمای تلویزیونی است. بدیهی است که نمی‌توانم این را با اطمینان بگویم.) **نظر گری کریگ:** بله، این احتمالا به دلیل ممارست در استفاده از روش راهنمای تلویزیونی نصیب تو شده است.

**یک سوال مربوط به حس شهود:** از آنجایی که در بسیاری اوقات که با کسی تعامل دارم یک حس شهودی نصیبم می‌شود مایلم توصیه‌هایی بنمایم. آیا تو هم این طور هستی؟ به نظرت در چه مواردی باید توصیه کنم؟ (اکنون که این را می‌نویسم فکر می‌کنم که شاید باید در همان موقع هم از روش راهنمای تلویزیونی استفاده کنم و بپرسم که آیا باید نظرم را به آن فرد بگویم یا نه). **نظر گری کریگ:** این به اعتماد او مربوط است. به حساسیت مسئله و اعتمادی که او به تو دارد وابسته است. شخصا به نشانه‌هایی که به صورت شهودی نصیبم می‌شوند بسیار علاقمند هستم و اغلب آنها را برای گفتگوی بیشتر بر روی میز می‌گذارم.

**روش هوشمندانه:** گروه تمرینی‌ام با جورج و ولیسلاوا بود و ما هنوز هم با یکدیگر در تماس هستیم. جورج در مواردی که نمی‌توانیم واقعه خاصی را برای یک مسئله بیابیم از روشی برای ساختن یک واقعه خاص استفاده می‌کند. فکر می‌کنم تو هم گاهی اوقات این کار را انجام می‌دهی. او می‌پرسد "اگر مسئله تو (مثلا ناخوشی، مشکل، نقص) می‌توانست ناشی از واقعه خاصی باشد آن واقعه چه بود؟" بسیاری اوقات صحنه‌ای را می‌بینم (خاطره یا اغلب تشبیه، گاهی هم فقط یک حس شدید). این روش را بسیار مفید یافته‌ام و خیلی بکار می‌برم. فکر می‌کنم برای پیدا کردن مسئله یا احساس ریشه‌ای که به مشکل یا ناخوشی مربوط می‌شود خیلی خوب است. تجربه من این طور است که صرف کار کردن بر روی واقعه تصور شده می‌تواند موجب

آسودگی زیادی شود (و گاهی اوقات هم مرحله بعدی را به من نشان می‌دهد). گاهی اوقات از آن مثل روش راهنمای تلویزیونی برای کسب اطلاعات استفاده می‌کنم. **نظر گری کریگ: فکر خیلی خوبی است.**

**موفقیت اساسی با استفاده از روش روابط:** اگر در روابط با کسی (یکی از اعضای خانواده، دوست یا دوست پسر) مشکلی داشته باشم تصور می‌کنم که در مقابل یکدیگر ایستاده‌ایم. بعد آنچه را که در هر یک از ما در حال وقوع است تصور می‌کنم (بعضی احساسات و رفتارها رو می‌آیند). سپس از درمانگر نادیده می‌خواهم که هر یک از آنها را جداگانه شفا دهد (معمولا از آنچه که بیش از همه نیاز به شفا دارد شروع می‌کنم). با این روش به موفقیت‌های اساسی در مورد روابط با دیگران دست یافته‌ام. جنبه مهم این روش آن است که وقتی در مقابل یکدیگر ایستاده‌ایم دقیقا می‌بینم که چه چیزی در هر یک از ما نیاز به شفا دارد تا رابطه بهتری داشته باشیم (این رابطه باعث تحریک چه چیزی در هر یک از ما شده است). **نظر گری کریگ: یک ایده عالی دیگر. احتمالا درمانگر نادیده در این نیز نقش دارد.**

**سوالی درباره قاببندی مجدد:** با قاببندی مجدد مشکل دارم. در ابتدای جلسه چیزی برایش به ذهنم نمی‌رسد و معمولا پس از انجام روش آرامش شخصی چیزی به ذهنم خطور می‌کند. به نظرت اشکالی ندارد؟ یا باید قبل از روش آرامش شخصی دیدگاهم را تغییر دهم؟ قاببندی مجدد چطور به ذهنم می‌رسد؟ آیا اوای‌اف‌تی مکالمه‌ای را شروع می‌کنی و شفا هم شروع می‌شود و به همین دلیل دیدگاه تغییر می‌کند؟ نظرت را می‌خواهم. **نظر گری کریگ: قاببندی مجدد نوعی هنر است و به مرور زمان آن را پرورش می‌دهی. در جلسات خودیاری که در دوره اوای‌اف‌تی موجودند بیش از صد قاببندی مجدد انجام داده‌ام که می‌توانی از آنها استفاده کنی. اکثر آنها ماهیت عمومی دارند و تقریبا برای همگان به کار می‌روند. اینها می‌توانند سکوی پرتاب عالی برای پرورش این هنر باشند.**

**سقف باورها:** از مجموعه بالاتر بردن سقف باورها خیلی خوشم می‌آید. فکر می‌کنم خیلی برای ما مهم است چون بعضی از چیزهایی که سعی داریم به آنها برسیم از جانب بسیاری افراد غیرممکن دانسته می‌شوند. پس از آن مجموعه از وینارها روی این باور که "نمی‌توانم کاری کنم که لثه‌هایم بازسازی شوند" شروع به کار

کردم و دریافتم که به لحاظ پزشکی باورهای محدود کننده متعددی دارم. برای خودم استدلال هم می‌کردم که لیاقت آن را ندارم (این هم اطلاعات مهم دیگری برای فرایند شفا است). لذا قبول دارم که کار بر روی سقف باورها و همین طور کشف دلایل عمیقتر مسائل ما می‌توانند مفید واقع شوند. **نظر گری کریگ: واقعا همین طور است. اگر کار را بدین شکل کامل انجام دهی واقعا خانه‌تکانی می‌کنی و درهایی به روی دیدگاههای جدیدی برایت باز می‌شوند.**

**بازخورد در مورد وینارها:** از محتوای وینارها خیلی خوشم می‌آید. خصوصا بخش پرسش و پاسخ را خیلی مفید می‌دانم. بارها دیده‌ام که وقتی به سوالی جواب می‌دهی تردیدهای خودم برطرف می‌شوند. از ایده‌های اضافی هم خوشم می‌آید (مثلا عادات بهشتی جدید، سقف باورها و غیره). فکر می‌کنم از همه مهمتر برایم آن است که اینها به یادم می‌آورند که در این فرایند و سفر تنها نیستم. حس می‌کنم بخشی از جامعه‌ای هستم که خیلی متحد است و اعضای آن از همدیگر حمایت می‌نمایند. بابت وینارهایی که باعث می‌شوند ما با هم ارتباط بگیریم و در کنار هم باشیم از تو متشکرم. **نظر گری کریگ: بازخورد خیلی مفیدی بود الا. ممنون.**

در پایان باز هم می‌خواهم از تو به خاطر این کار عالی که انجام می‌دهی تشکر کنم. می‌دانم که هر بار این را می‌گویم ولی هرگز بیش از حد نمی‌شود. آنچه که انجام می‌دهی خیلی مهم است!!!! خیلی قدردان تلاشهایت هستم و عمیقا تحت تاثیر مهربانی، گشادگی و انسانیت تو قرار گرفته‌ام. متشکرم که این روش را در اختیار مردم دنیا گذاشتی. **نظر گری کریگ: زیبا بود. ممنون. حس خوبی به من داد.**

تو را در آغوش می‌گیرم، الا

~~~~~

جواهراتی از بخش نکات، راهنمایی‌ها و غیره

وارد حساب کاربری خود در دوره آوای آفتی شوید و بر روی نکات و راهنمایی‌ها کلیک کنید. در آنجا گنجینه‌ای از بینشها و مثالهای پیشرفته‌ای از فرایند درمانگر نادیده را می‌بینید.

برای مثال در اینجا آنچه را که فرانسواز واش نوشته است می‌بینید...

درد فرانسواز "به کمک وینار" ناپدید می‌شود

"اصلا انتظار چنین چیزی را نداشتم"

فکر می‌کنم وینارهای شماره ۱۱۴ تا ۱۱۷ که درباره "ارتباط با درمانگر نادیده" بودند اطلاعات مهمی داشتند. از تو و خانمهایی که تجربیاتشان را در اختیار ما گذاشتند متشکرم. مطمئنم که این کار از بابت ایجاد اطمینان نسبت به حضور مدام عشق او خیلی مفید خواهد بود (واقعا همین طور بود. در ادامه توضیح می‌دهم). فایل ضبط شده آن را دو بار پخش کردم و باز هم این کار را خواهم کرد.

دیشب تجربه جالبی داشتم. با درد شدیدی که کمی بالاتر از زانوی راستم حس کردم بیدار شدم. شدت آن حدود ۸ بود و فکر کردم نمی‌توانم شخصا آن را برطرف کنم. این بود که درمانگر نادیده را وارد کار ساختم و شدت آن به ۶ رسید. چند بار دیگر هم این کار را تکرار کردم ولی نتایج خوبی نگرفتم. واقعا نگران شده بودم و انواع علل و عواقب به ذهنم می‌رسیدند. چرا نتیجه نداد؟ شاید وقتی ذهن ما در میانه شب خوب کار نمی‌کند نتوانیم واقعا مشکل را هدف بگیریم. شاید به اندازه کافی هشیار نیستیم یا درگیر نفسمان هستیم. فکری به ذهنم رسید. حتما می‌توانستم از درمانگر نادیده بپرسم که باید چه کاری انجام دهم؟ سردرگم شده بودم. دلیل این کارم را نمی‌دانم. از درمانگر نادیده خواستم در حباب بزرگی که آن پنج خانم در آن هستند وارد شود. تو، شری و اعضای گروه تمرینی‌ام هم در آن بودید. همگی عشق و نیروی شفابخشی را به اشتراک می‌گذاشتید.

طولی نکشید که شدت درد به ۳ و ۱ و نهایتاً به صفر رسید. البته ممکن است بعضیها این را "تصادفی" بدانند. در هر حال امروز دردی ندارم و مطمئنم که تجربیاتی که آن خانمها با ما به اشتراک گذاشتند اساس این موفقیت را تشکیل داده‌اند. اصلاً انتظار چیزی شبیه به این را نداشتیم.

گری، از تو متشکرم که در این راه ما را هدایت می‌کنی. از آنچه که در پایان جلسه گفتی خیلی خوشم آمد: "راه حل مشکلات دنیا این است که از خودمان شروع کنیم."

با عشق و قدردانی

فرانسواز واش

~~~~~

**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.