

۲۳ تیر ۱۴۰۱، ۱۴ جولای 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](http://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](http://www.EFT.ir)

لینک‌های 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 کریگ](#) مراجعه کنید.

~~~~~

**در این شماره - برای همگان:**

- (۱) انگیزش امروز، (۲) با دکتر گابریل روتن آشنا شوید، (۳) درمانگر نادیده در حال کار: (الف) آیا درمانگر نادیده می‌تواند اعضای بدن را بازسازی کند؟، (ب) ریتم تنفسی مفید، (۴) ماجرای زیبای شارون (۵) مقالات/ ویدئوهایی برای مرور کردن، (۵) کمک بیشتری نیاز دارید؟

**برای اعضای دوره او ای اف تی - پیشرفته:**

- (۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده وینار اخیر ما آماده است، (۳) هلی گایلینگ جدیدترین استاد رسمی و مورد تایید ای اف تی است، (۴) سرنیتی چگونه درد معده‌اش را برطرف کرد، (۵) یادآوری گروه‌های تمرینی

~~~~~

**انگیزش امروز**

"می‌خواستم ماشین لباسشویی سامسونگ و خشک‌کن لباس بخرم و فروشنده ۵۰۰ دلار قیمت داد. به او گفتم نوزادی دارم و اگر ۴۰۰ دلار بگیرد بسیار قدردان او خواهم شد. به خانه رفتم، آنها را نصب کردم و

وقتی درب خشک‌کن را باز کردم دیدم که ۴۰۰ دلاری که داده بودم در آنجا است. پیامی هم برایم نوشته بود "خشک‌کن را بررسی کنید، هدیه‌ای برای نوزاد". نمی‌توانم بگویم که چقدر قدردان او هستم. احساس سعادت می‌کنم و باید این را با شما در میان بگذارم. متشکرم دیوید!" برگرفته از اپوک برایت

~~~~~

## بخشی از کتاب درمانگر نادیده

### با دکتر گابریل روتن آشنا شوید

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: تکنیک‌های 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 (تکنیک‌های 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 شفابخشی 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 شفابخشی به دست آورد که قبل از آن غیرممکن پنداشته می‌شدند.

**نتایج قابل توجهی که بر روی مسائل خودم گرفتم:** کنجکاو شده بودم و لذا فیلم‌های گری را که در آن زمان در دسترس بودند مشاهده نمودم. نتایج اولیه‌ای که بر روی مسائل شخصی‌ام گرفتم بسیار قابل توجه بودند. مثلاً اغلب به سردردهای میگرنی دچار می‌شدم و برای‌شان داروهای قوی مصرف می‌کردم. ولی ظرف سه ماه بعد به هیچ علامتی از آنها دچار نشدم. چند ماه بعد هم از کمردردی که به مدت بیست سال مرا ناتوان ساخته بود رهایی یافتم. همه اینها در طول چند ماه و صرفاً از طریق "وامگیری مزایا" با مشاهده فیلم‌های گری و انجام روش آرامش شخصی پدید آمده بودند.

مسائل فوق توجه مرا به عنوان یک پزشک جلب کردند و لذا با اشتیاق به ای‌اف‌تی پرداختم. در پی آن مسیر طبابتم را به کلی تغییر دادم و از ای‌اف‌تی بر روی بیمارانم (که اکنون آنان را مراجعه کنندگان می‌نامم) استفاده کردم. آنان را یاری دادم که با ای‌اف‌تی تنش‌ها و احساسات منفی‌شان را مدیریت نمایند و نحوه بکارگیری ای‌اف‌تی را نیز به ایشان آموختم. نتایج حاصل خیلی بهتر از آن چیزی بود که با دارو می‌توانستم بگیرم و لذا دیگر اصلاً دارویی تجویز نکردم.

این که می‌توانستم به جای این که صرفاً به علائم بپردازم به مراجعه کنندگانم کمک نمایم علت اصلی مشکلات‌شان را بیابند موجب آسودگی‌ام بود. با روش‌های قبلی احساس بی‌کفایتی و ناتوانی می‌نمودم. البته می‌دانستم که احساسات منفی نقش مهمی در بیماری‌ها دارند. اکثر پزشکان، اگر نگویم تمامی آنان، از این

نکته آگاهند. ولی ما از این آگاهی به قدر کافی استفاده نمی‌کنیم. احساسات منفی نه فقط نقش دارند بلکه علت اصلی بیماری‌ها هستند.

**درمانگر نادیده:** اکنون سیزده سال است که با روش "استاندارد طلایی ای‌اف‌تی" گری کار می‌کنم و از نتایجی که مراجعانم می‌گیرند بسیار راضی‌ام. فکر می‌کردم که از این بهتر نمی‌تواند بشود ولی اشتباه می‌کردم. در آن سال‌های ابتدایی که گری تازه ای‌اف‌تی را معرفی کرده بود از این که می‌گفت "ما در طبقه اول آسمان خراش شفا هستیم" تعجب می‌کردم. ولی اکنون منظورش را دقیقاً می‌فهمم. پیدا است که گری با درمانگر نادیده، به عنوان نوعی درمان طبیعی برای همه چیز، دومین گام مهم را هم در این زمینه برداشته است.

هر چند که این روش تفکر جدیدی را (که او اندیشه نوین می‌نامد) می‌طلبد ولی نه فقط بر پایه عقل سلیم بنا شده است بلکه تحقیقات علمی نیز نشان می‌دهند که گری با درهم آمیختن پژوهش‌هایی که در رشته‌های پزشکی و فیزیک کوانتومی صورت گرفته‌اند به جهت درستی می‌نگرد. گری با باورهای سنتی پزشکی محصور نشده است و لذا به شکلی کاملاً مهندسی همه چیز را به دور می‌افکند و با بخش‌های اصلی که واقعا نتیجه می‌دهند از نو کار می‌کند.

وی بدین شکل باز هم فرایند درمانی ساده و موثری را برایمان فراهم آورده است که خیلی بیشتر از سلف‌های خود می‌درخشد. حتی بهتر از روش ای‌اف‌تی قبلی‌اش به علت واقعی بیماری‌ها می‌پردازد. هرچه نحوه بهره‌گیری از درمانگر نادیده را بیشتر می‌آموزم محدودیت‌های کمتری را در آن می‌بینم.

**توجه بهتر:** درمانگر نادیده مرا یاری می‌دهد که در جایی که به شفا نیاز است تمرکز نمایم و تاکید دارد که علت اصلی تمامی بیماری‌ها در درون خود ما یافت می‌شود. در ذهن، باورها و احساسات ما است. یا همان طور که گری می‌گوید علت واقعی = احساسات منفی. این بخش بنیادین شفابخشی است و در همه جای دنیا و به وسیله همگان باید پذیرفته شود. هر جا هم که ممکن باشد باید قبل از پناه بردن به شیوه‌های پزشکی

همچون داروها، اعمال جراحی، پرتودرمانی و امثالهم از آن استفاده گردد. بدین ترتیب احتمال دستیابی به آسودگی بیشتر می‌شود و تهاجم‌های ناشی از روش‌های غیر طبیعی به حداقل یا به صفر می‌رسند.

به همین دلیل بود که یک بار دیگر روش طبابت‌م را تغییر دادم. این بار درمانگر نادیده و روش‌های شفابخشی ملایمش را در کانون جلساتم قرار دادم و از آن بر روی گستره‌ای از بیماری‌ها و مشکلات همچون موارد زیر نتیجه گرفتم: حملات هراس، سردردهای میگرنی، پی‌تی‌اس‌دی، یبوست، اختلال عملکرد مثانه، خاطرات ناگوار دوران کودکی، بحران خودکشی، بیماری منیه، ترس مرضی از مکان‌های شلوغ، آرتريت روماتوئید، روان‌پریشی، مشکلات بینایی، تب ینجه، گونار تروسیس زانو، کوکسار تروسیس لگن، حساسیت‌ها، اختلالات بلع و نشانگان خستگی مزمن (سی‌اف‌اس).

درمانگر نادیده لایق جایگاه برجسته‌ای در شیوه‌های شفابخشی است و مطالعه این کتاب باید برای تمامی بیماران و کاربران روش‌های شفابخشی اجباری گردد. در را به روی سطوح جدیدی از شفا و سلامتی برای همگان باز می‌کند.

~~~~~

(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

~~~~~

## آیا درمانگر نادیده می‌تواند استخوانها، تاندونها و سایر اعضای بدن را بازسازی کند؟

*"آیا به صورت شهودی حدس نمی‌زنید که این توانایی‌های خیره‌کننده در زیر باورهای شما پنهان شده‌اند؟"*

بدیهی است که عموم مردم باور دارند که رشد مجدد اعضای بدن غیرممکن است. ولی استثنایی هم وجود دارند و من نمونه زنده‌ای از آنها هستم. به من و دکتر گابریل روتن بپیوندید که راجع به این موضوع صحبت می‌کنیم و ببینید چه چیزهایی ممکن هستند.

به علاوه آیا به صورت شهودی حدس نمی‌زنید که این توانایی‌های خیره‌کننده در زیر باورهای شما پنهان شده‌اند؟

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

## درمانگر نادیده باعث ایجاد یک ریتم تنفسی مفید می‌شود

*"شفاهایی که از طریق این فرایند حاصل می‌شوند به شکلهای متفاوتی ظهور می‌یابند."*

درمانگر نادیده اغلب هر کسی را به صورت خاصی شفا می‌دهد. به همین دلیل است که شفاهایی که از طریق این فرایند حاصل می‌شوند به شکلهای متفاوتی ظهور می‌یابند. به دکتر گابریل روتن و من در گفتگو راجع به ریتمهای تنفسی و سایر روشهای مفید بپیوندید.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

## ماجرای زیبای شارون



"جایی در عمق وجودم باور دارم که ما به یاد داریم که همگی یکی هستیم و انرژی ناشی از آن وقتی مردم در کنار هم جمع می‌شوند تا از همدیگر حمایت کنند شدت می‌یابد..."

سلام گری،

اخیرا چند ویدیو که احساس خوبی به من می‌دادند دیدم و چیزی نمانده بود که به گریه درآیم. به این فکر افتادم که چرا چنین شده‌ام.

چند هفته بعد جوان ۲۰ ساله‌ای که به عنوان راننده تراکتور در جزیره ما کار می‌کرد خودکشی نمود. بسیار غم‌انگیز بود.

دیروز مراسم تشییع جنازه او بود و من اصلا نمی‌دانستم که در اورکنی چه تعداد زیادی راننده تراکتور هستند. جاده‌ها مملو از تراکتور شده بودند. دلم شکست و همراه با برابان گریستم.

چيست که این قدر عمیق بر ما اثر می‌گذارد؟

و بعد مسئله را دریافتم.

وقتی واقعه‌ای باعث می‌شود که مردم گرد هم آیند این طور می‌شود. جایی در عمق وجودم باور دارم که ما به یاد داریم که همگی یکی هستیم و انرژی ناشی از آن وقتی مردم در کنار هم جمع می‌شوند تا از همدیگر حمایت کنند شدت می‌یابد تا به یاد بیاوریم که همدردیم.

احتمالا تو سالها پیش به این نتیجه رسیده بوده‌ای. ولی برای من درک جدیدی به حساب می‌آید و باید قدر آن را بدانم. این هم مثال دیگری بود از پیدا کردن یک چیز خوب در یک موقعیت دردناک.

با عشق

شارون

## مقاله‌ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:

۱. از مجموعه نتایج: تورم حنجره پس از یافتن علت احساسی ناپدید می‌شود
۲. از مجموعه پلکان معجزات: علم یا حسها
۳. از مجموعه تجربیات روحانی: تجربه روحانی کاترین

## 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)

**وبینار بعدی ما:** در روز یکشنبه، ۱۷ جولای، در ساعت ۱۰ صبح به وقت غرب آمریکا برگزار می‌شود. به سوالات و نظرات اعضا درباره دروس پیشرفته، جلسات خودیاری، موارد چالشی، کاربردهای شخصی یا هر چیز دیگری که به ما کمک کند از پلکان معجزات بالا رویم اختصاص می‌یابد.

همچنین به منظور ایجاد تنوع در پاسخهایی که می‌دهیم با شری بیکر و دکتر گابریل روتن همراه می‌شوم.

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 ۱۳۹ ...

عناوین جالب آن از این قرارند:

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

۰۰:۰۸:۴۸ گری توضیحات مقدماتی را می‌گوید و بعد از کارا می‌خواهد تجربیات متعددی را که با درمانگر

نادیده و "جنبه روحانی" داشته است شرح دهد. هلی، جودیت، شری، مار، نیلا، الا، ریکی، دبور و ابروین هم

نظرات و سوالاتشان را مطرح می‌کنند و بدین ترتیب گفتگوی اکتشافی عمیقی شکل می‌گیرد.

۱:۳۱:۰۸ گری وبینار را پایان می‌دهد.

## هلی گایلینگ جدیدترین استاد رسمی و مورد تایید ای اف تی است

سلام گری،

خوشحالم به اطلاعات برسانم که هلی گایلینگ جدیدترین فارغ التحصیل مرکز آموزش رسمی ای اف تی گری کریگ به زبان انگلیسی است.

هلی از عهده همه موارد لازم برای اخذ مدرک ای اف تی (درمانگر نادیده، اپتیمال ای اف تی و استاندارد طلایی) برآمده است. این دوره شامل مروری بر اصول معنوی برای استفاده در قاب بندی مجدد و همچنین کار مداوم بر روی خود برای رسیدن به حالت "شفادهنده شفا یافته" نیز می شود. هلی مجموعه غوطه وری در آموزش را، که برای همه فارغ التحصیلان الزامی است و همین طور ۳۳۵ جلسه تمرینی، که خیلی بیشتر از ۲۰۰ جلسه لازم برای اخذ مدرک است، گذرانده است.

همان طور که می دانی برای اینکه کسی در میان کاربران برتر ای اف تی در دنیا قرار گیرد از او می خواهیم که به بیش از ۹۰ درصد سوالات آزمون کتبی پاسخ درست بدهد. هلی در آزمون نمره ۱۰۰ گرفت که دستاورد برجسته ای به حساب می آید.

شاید برایت جالب باشد که هلی مدرک کارشناسی ارشد در رشته ژئوشیمی از دانشگاه ماساچوست دارد. همچنین مترجم رسمی زبانهای انگلیسی و دانمارکی است.

شرکت در چنین برنامه آموزشی عمیقی که شدیداً بر رشد شخصی و تفکر تاکید دارد می تواند باعث تحولات اساسی شود. هلی در حالی وارد این برنامه شد که تجربیات معنوی زیبایی داشت و فکر می کنم خودش هم قبول دارد که در این سفر میل به رشد معنوی در او بیش از پیش ارضا شده است. او فردی بسیار شهودی است و توانایی های استثنایی در زمینه هماهنگی با مراجع و شفادهنده درونی اش دارد. حس می کند هدف وجودی اش کمک کردن به مردم و حیوانات و همین طور ایجاد آرامش بیشتر در دنیا است.

لطفا همراه با من به هلی تبریک بگو!

شری

~~~~~

### سرینتی چگونه درد معده‌اش را برطرف کرد

"...این مثالی عالی از این امر است که رسیدن به مسئله زیربنایی علامت جسمانی را از بین می‌برد..."

سلام گری،

مایلم بدانی که از بابت شفای سریعی که حدود شش هفته قبل و با استفاده از اوای‌اف‌تی نصیبم شد خیلی قدردانم. نیمه‌های شب با درد معده وحشتناک و شدیدی بیدار شدم. می‌دانستم که تنش زیادی در زندگی دارم و نگران بودم دچار زخم معده یا بدتر از آن شوم. مدتی هم بود که چیزی متفاوت از آنچه که معمولاً می‌خورم نخورده بودم. از آنجایی که به ندرت به مشکلات معده دچار می‌شدم نگران گشتم. برای آن علائم به سراغ درمانگر نادیده رفتم و آنقدر تسکین یافتند که توانستم دوباره بخوابم.

صبح که شد معده‌ام هنوز درد می‌کرد ولی از شدت آن کاسته شده بود. به شوهرم گفتم که در طول شب چه شده بود و او هم پرسید که قبل از خواب به چه کاری مشغول بوده‌ام. به یاد آوردم که قبل از خواب چند ویدیوی یوتیوب را می‌دیدم که در آنها فردی که خیلی شبیه به یکی از معلمهای دوران مدرسه‌ام بود چیزهایی را آموزش می‌داد. آن معلم بارها و احتمالاً به مدت حدود سه سال مرا تحقیر کرده، بر سرم داد کشیده و با اشاره به من تصویر شترمرغی که سرش را در ماسه‌ها فرو کرده بود به هم‌کلاسی‌ها نشان داده بود.

پس از آنکه مسئله را دریافتم روش آرامش شخصی را با درمانگر نادیده بر روی چند واقعه مربوط به آن معلم و جنبه‌های مختلف آنها (ترس، شرم، تحقیر، خشم، غم و غیره) انجام دادم.

نتیجه این شد که آن روز صبح و پس از کار کردن با درمانگر نادیده درد معده‌ام به سرعت کاهش یافت و دیگر برنگشت. به علاوه در دوره آموزشی همان مدرسی که در یوتیوب دیدم و خاطره تحقیر شدن توسط معلم را برایم رو آورد ثبت‌نام کردم. از آن زمان تاکنون ویدیوهای متعددی از او دیده‌ام و این را برای خودم نوعی پیشرفت به حساب می‌آورم.

این تجربه را با اعضای گروه تمرینی‌ام در میان گذاشتم چون حس می‌کنم مثالی عالی از این امر است که رسیدن به مسئله زیربنایی علامت جسمانی را از بین می‌برد. اینها را در درس چهارم دوره اوای‌اف‌تی گفته بودی.

واقعاً از تمامی محتوای دوره لذت می‌برم و فکر می‌کنم ویدیوهای خودیاری خیلی به زندگی شخصی‌ام مربوطند. همچنین به حضور در گروههای تمرینی و دیدار با سایر کاربران اوای‌اف‌تی که همفکر منند علاقه دارم. از تو خیلی متشکرم که با تفکر زیاد این مطالب را برای ما فراهم کردی!

آرزوی آرامش، عشق و نور برایت دارم

سرنیتی اس

~~~~~

**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.

فهرست افراد فرستادگان