

۱۲ آبان ۱۴۰۱، ۳ نوامبر 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

[www.EFT.ir](http://www.EFT.ir)

تلگرام [@GaryCraig](https://t.me/@GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://t.me/@FarhadForughmand)

اینستاگرام [@eft.forughmand](https://www.instagram.com/eft.forughmand)

کانال خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

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) بینش امروز، (۲) درمانگر نادیده در حال کار (الف) به اندازه کافی خوب نبودن، (ب) هیچ کسی مرا نمی‌خواهد، (۴) معجزه مرغ مگس‌خوار، (۵) مقالات/ ویدئوهایی برای مرور کردن، (۶) 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) جیمی مانی: جدیدترین استاد رسمی اوای اف تی، (۴) دوره فشرده بعدی گابریل روتن برای دردهای مزمن، (۵) بهبودی از آسیب مغزی شدید، (۶) یادآوری گروه‌های تمرینی

~~~~~

## بینش امروز

شاید بعضی از شما "آن لندرز" را که سالها قبل در روزنامه‌ها می‌نوشت به یاد می‌آورید. در اینجا یک پرسش و پاسخ پرمغز که او در ۱۲ آوریل ۲۰۰۲ نوشته است می‌آید.

آن عزیز،

من معلم زبان انگلیسی هستم و شاگردانم در حال مطالعه کتاب ۱۹۸۴ جورج اورول هستند. به دشواری می‌توانم بدون اینکه وقت زیادی را صرف تدریس تاریخ کنم مفاهیم کمونیسم، سوسیالیسم و فاشیسم را برایشان توضیح دهم. یادم می‌آید که تو با استفاده از گاوهای ماده اینها را به صورت مزاح توضیح داده بودی. آیا ممکن است آن را دوباره بنویسی؟ مطمئنم که باعث بحث پرشوری در کلاس می‌شود.

یک معلم در می‌سی‌سی‌پی

هرچند که قدیمی است ولی مثل طلا می‌ماند. آن را در اینجا می‌آورم:

### ایسم‌ها

سوسیالیسم: دو گاو ماده داری. یکی را به همسایه‌ات می‌دهی.

کمونیسم: دو گاو ماده داری. هر دو را به دولت می‌دهی و آنها شاید به تو کمی شیر بدهند.

فاشیسم: دو گاو ماده داری. همه شیر آنها را به دولت می‌دهی و دولت آن را می‌فروشد.

نازیسم: دو گاو ماده داری. دولت تو را می‌کشد و هر دو گاو را می‌گیرد.

آنارشیسم: دو گاو ماده داری. هر دو را نگه می‌داری. مامور دولت را می‌کشی و یک گاو دیگر هم می‌دزدی.

کاپیتالیسم: دو گاو ماده داری. یکی را می‌فروشی و به جایش یک گاو نر می‌خری.

~~~~~

(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

~~~~~

مارنی: به اندازه کافی خوب نبودن

یک جلسه شروع خوب

"حس می‌کنم در یک جزیره و خیلی تنها هستم"

تقریباً همگان به نوعی با مسئله "به اندازه کافی خوب نیستم" روبرو هستند. این مسئله تا وقتی حل نشود می‌تواند به شکلهای مختلفی ما را محدود سازد. به علاوه، یافتن مسائل ریشه‌ای (وقایع خاص) که باعث آن شده‌اند ممکن است چالشی به حساب آید.

توجه داشته باشید که در این جلسه شروع خوب (که دومین جلسه ما است) مارنی و من تا دقیقه ۳۱ با موانع مهمی روبرو هستیم (لطفاً با دقت ببینید). سپس با این تشبیه به سراغ درمانگر نادیده می‌رویم: حس می‌کنم در یک جزیره و خیلی تنها هستم.

به هدف می‌زنیم.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

**نادیا: هیچ کسی مرا نمی‌خواهد**

از این باور رها شده‌ام

نادیا یکی از اعضای دوره اوای‌اف‌تی است و پس از یک جلسه مقدماتی با من و درمانگر نادیده توانست بر احساس "هیچ کسی مرا نمی‌خواهد" که تمام عمر داشت غلبه کند. این از آن دسته مسائلی است که حل کردن آن با روشهای رایج شاید ماهها یا سالها به طول انجامد. وی در این ایمیل آن را این طور برایم شرح می‌دهد:

سلام گری،

در جلسه‌ای که با درمانگر نادیده داشتیم باورهای "به اندازه کافی خوب نیستم" و "مثل دیگران نیستم" متحول شدند.

با وجود اینکه شدت احساسات ناشی از این جملات واقعا به صفر رسید ولی خواستم تاثیر آن را در زندگی واقعی ببینم. این بود که در دو روز آخر هفته گذشته به جلسات آموزشی مفصلی رفتم: تئاتر در فضای آزاد، آموزش خلاقیت در محیط بیرون.

چالش گروه بیست نفره هنرمندان این بود که باید نقشهای مختلفی را در برابر دیگران بازی می‌کردیم و از آنچه که برایمان ناشناخته بود حرف می‌زدیم. این برایم آزمایش خوبی از جهت "هیچ کسی مرا نمی‌خواهد" و "مثل دیگران نیستم" بود. اینکه حس کنم "طبیعی" هستم خیلی باعث راحتی‌ام شد.

شاهد بوده‌ام که این "مثل دیگران نیستم" دیگر حتی به فکر هم نمی‌رسد.

احساسم مثل سایرین بود و به آگاهی جدیدی از نزدیکی رسیدم. وقتی رهبر گروه (به دلیل کووید) از من خواست که جایم را تغییر دهم "واقعه‌ای" اتفاق افتاد. دور از گروه نشستیم. بدیهی است که خوشم نیامد ولی حالم خوب بود و دریافتم که حس نمی‌کنم از گروه جدا هستم یا مرا نمی‌خواهند یا انتخاب نشده‌ام. لذا این یک موفقیت واقعی برای من و تاییدی بر این است که از این باور رها شده‌ام.

با عشق فراوان، نادیا

در ورای مسئله هیچ کسی مرا نمی‌خواهد که نادیا داشت مسائل و وقایع خاص متعددی نهفته بودند که باید حل می‌شدند. مثلاً از نوزادی تا ۱۷ سالگی هر روز یا هر هفته مورد تجاوز قرار می‌گرفت. این مسائل را در ویدیوی زیر با هم کاویدیم و برای این کار دو جلسه با درمانگر نادیده داشتیم. بینشهای زیادی در اینجا هستند. ارزش صرف وقت را دارد.

[لینک ویدیو](#)

~~~~~

### معجزه مرغ مگس خوار

"باید اقرار کنم که برای حدود یک دقیقه فکرم افتاد و زبانم بند آمد. مثل معجزه بود! اصلاً امکان نداشت که تصادفی بوده باشد"

**مقدمه گری کریگ:** اگر تاکنون پرنده‌ای وارد منزل شما شده باشد به خوبی می‌دانید که بیرون کردن آن چقدر دشوار است. نمی‌تواند راهش را از درب یا پنجره به بیرون بیابد و در حالی که وحشت کرده است مدام پرواز می‌کند.

هلی گایلینگ (استاد اوای‌اف‌تی) اخیراً چنین تجربه‌ای با یک مرغ مگس‌خوار داشت و از درمانگر نادیده کمک گرفت.

معجزه.

ماجرای او از این قرار است:

سلام گری،

مایلم ماجرای یک معجزه را برایت شرح دهم.

دیروز یک مرغ مگس‌خوار در پارکینگ گیر افتاد. تمام روز سعی کردیم آن را بیرون کنیم. سوزان همه راههای بیرون راندن آن را بررسی کرد. هیچ کدام نتیجه ندادند. در جستجویی که داشتیم این را هم دریافتیم که به دلیل سرعت بال زدن مرغهای مگس‌خوار، اگر گیر بیفتند، فقط چند ساعت زنده می‌مانند. از آنجایی که پرندگان را خیلی دوست داریم نگران جانش شدیم.

در پایان روز او هنوز در پارکینگ بود و ما هم کاری نمی‌توانستیم بکنیم. هر کاری که می‌کردیم از آنجا بیرون نمی‌رفت. صبح روز بعد هم همان طور بود. حوالی ظهر سوزان از پارکینگ آمد و گفت که او هنوز زنده است. این خودش معجزه بود چون در آن شرایط فقط چند ساعت می‌توانست زنده بماند.

سوزان نگاهم کرد و گفت "حالا باید به سراغ درمانگر نادیده برویم". این بود که به نزد او و به سمت پارکینگ رفتم.

یک دور اوای‌اف‌تی انجام دادیم و در حالی که می‌گفتیم "درمانگر نادیده لطفاً به این مرغ مگس‌خوار کمک کن بیرون رود" او به ناگهان به سمت پایین پرواز کرد و از درب پارکینگ بیرون رفت!! سوزان و من با حیرت به یکدیگر نگاه کردیم. باید اقرار کنم که برای حدود یک دقیقه فکرم افتاد و زبانم بند آمد. مثل معجزه بود! اصلاً امکان نداشت که تصادفی بوده باشد.

هلی

~~~~~

**مقاله‌ها / ویدئوهای قبلی پیشنهادی برای مرور:**

۱. [از مجموعه نتایج: مسائل مربوط به دوست داشتنی بودن و آرنج تنیس بازان همزمان برطرف](#)

[می‌شوند.](#)



۲. از مجموعه پلکان معجزات: رویای ما

۳. از مجموعه تجربیات روحانی: درمانگر نادیده – تماس با دنیا

~~~~~

### 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 شفافبخشی 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، ۶ نوامبر، 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 در بالا رفتن از پلکان معجزات کمک کند اختصاص دارد.

در اینجا مستقیماً از طرف من پشتیبانی می‌شوید و خودتان را در فرایند اوای‌اف‌تی و درمانگر نادیده غوطه‌ور می‌سازید. تبادلات زنده. سرگرم کننده و بسیار آموزنده. مخصوص شما.

موضوعاتی که تاکنون قرار است مطرح شوند از این قرارند:

- استفاده از درمانگر نادیده برای تاکید
- ادامه گفتگوی عمیق با شارون کنگ درباره ارتباطات متعدد او با درمانگر نادیده در طول روز
- سوالی درباره "کتف یخ‌زده" که قبلاً توسط گابریل مطرح شده بود
- توضیحات بیشتری در زمینه اشتباهات متداول شاگردان اوای‌اف‌تی
- یک تمرین در پایان که در آن تبعیض نژادی و نحوه تعامل با آن را می‌کاویم

این فرصتی عالی برای طرح سوالات و نظرات شما است. راجع به آنها برایم [بنویسید](#) یا در حین وبینار آنها را مطرح سازید. شری بیکر و دکتر گابریل روتن در پاسخگویی به شما به من می‌پیوندند.

~~~~~

**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 ۱۴۷:

اشتباهات متداول شاگردان و عشق بی قید و شرط

عناوین جالب آن از این قرارند:

۰:۰۰:۰۰ گری و بینار را آغاز می کند. شری مقدمات را می گوید.

۰:۰۵:۲۰ گری گفتگو را با توضیحاتی درباره اشتباهات متداول شاگردان شروع می کند.

۰:۱۸:۵۱ آن راجع به گروههای تمرینی و ارزش تبعیت از دستورالعملها نظر می دهد. راجع به ۳۰ درس و

جلسات خودیاری هم می گوید. گری، شری و گابریل جواب می دهند.

۰:۳۶:۰۴ گری روش شرح ماجرا (درس ۱۵) را توضیح می دهد. شری و گابریل نظر می دهند.

۰:۴۳:۴۳ گری روش جابجایی را شرح می دهد. شری و گابریل نظر می دهند.

۰:۴۷:۱۵ گری ترکیب کردن ای اف تی ضربه ای یا سایر روشها با درمانگر نادیده را توضیح می دهد. شری،

گابریل، هلی، عیسی، ریکی و جن نظر می دهند.

۱:۱۷:۲۷ گری تمرین جدیدی را برای عشق بی قید و شرط معرفی می کند. شری هم در آن شرکت می کند.

۱:۴۰:۰۳ گری و بینار را پایان می دهد.

~~~~~

**شری بیکردر ستایش جیمی مانی، جدیدترین استاد اوای اف تی، می نویسد**

سلام گری،

بسیار خرسندم به اطلاعات برسانم که جیمی مانی، جدیدترین فارغ التحصیل مرکز آموزشی گری کریگ، به

عنوان استادی اوای اف تی دست یافته است.

جیمی همه الزامات دوره یک ساله اخذ مدرک ای اف تی (اپتیمال ای اف تی، درمانگر نادیده و استاندارد

طلایی) را برآورده است. این دوره همچنین شامل کار بر روی رشد شخصی و تبدیل شدن به یک درمانگر

درمان شده، بازخورد جلسات تمرینی، نگاهی کلی به اصول مورد استفاده در قاببندی مجدد و سایر زمینه-هایی که برای هر فردی فرق می‌کنند می‌شود. به علاوه جیمی مجموعه غوطه‌وری در آموزش که برای همه شاگردان الزامی است را هم گذرانده است.

همان طور که می‌دانی برای این که کسی در میان کاربران برتر ای‌اف‌تی در دنیا قرار گیرد باید آزمون نهایی کتبی را با نمره حداقل ۹۰ درصد بگذراند. نمره جیمی ۹۴ شد که دستاورد مهمی به حساب می‌آید.

جیمی سابقه تاثیرگذاری در برخی زمینه‌های شفابخشی و معنوی دارد. مثلا مدت‌های طولانی شاگرد دوره‌ای در معجزات بوده و مطالعات زیادی در کارهای دکتر دیوید هاوکینز، پزشک و روانشناس مشهور، داشته است. وی الان هم نزد یک معلم معنوی درس می‌خواند. جیمی مطالعات مفصلی هم در زمینه فیزیک کوانتوم داشته و صدها کتاب راجع به متافیزیک خوانده است. وی مدرک کارشناسی ارشد در علوم متافیزیکی دارد و استاد ریکی نیز هست.

شخصاً هم باید بگویم که از پذیرفتن جیمی در دوره ای‌اف‌تی بسیار خرسندم. برقراری تعادل میان نیازمندیهای زندگی و شرکت در چنین برنامه آموزشی سنگینی کار ساده‌ای نیست. ولی اشتیاق و تعهد جیمی باعث شدند به این دستاورد هم برسند. مراجعانی که به نزد جیمی خواهند آمد از کار با یک روح بسیار آرام که مهارت و دلسوزی زیادی هم دارد لذت خواهند برد.

لطفا همراه با من به جیمی تبریک بگویید!

شری

~~~~~

### **دوره فشرده بعدی دکتر گابریل روتن برای دردهای مزمن جسمی**

این دوره فشرده برای آن دسته از شاگردانی است که درک کاملی از اوای‌اف‌تی و کار با درمانگر نادیده دارند و سی درس دوره را خوانده و تمرین کرده‌اند. ویدیوهای خودیاری و همین طور تعداد کافی از وینارها را

دیده‌اند و به درک خوبی از ساختار اوای‌اف‌تی و روش آرامش شخصی رسیده‌اند. به علاوه دوره فشرده شری بیکر را هم گذرانده‌اند و یا در حال گذراندن آن هستند.

این دوره فشرده شش هفته‌ای شامل یک جلسه مشاوره یک ساعته با من یعنی گابریل روتن هم می‌شود.

هدف از آن فراهم ساختن یک برنامه عملی برای کار بر روی مسائل جسمی مزمن شما یا مراجعانتان است و شامل این موارد می‌شود:

- گردآوری علائم جسمی مزمن
- پرسشنامه مخصوص
- نقشه راه برای یافتن مسائل احساسی که در زیر آنها هستند
- نقش:

باورهای محدود کننده

شوکه‌های ناشی از تشخیص، تجویز و درمان

درد، احساسات منفی و باورها به عنوان محرکهای مزمن

ایجاد برنامه عملی – استفاده روزانه از روش آرامش شخصی

روزها: ۱۱ و ۱۲ نوامبر، ۲۵ و ۲۶ نوامبر، ۹ و ۱۰ دسامبر + یک جلسه خصوصی

زمان: ساعت ۶ تا ۸ بعد از ظهر به وقت مرکز اروپا

سرمایه‌گذاری شما: ۴۰۰ دلار

برای ثبت نام لطفا ایمیل بفرستید [gabriellerutten@proton.me](mailto:gabriellerutten@proton.me)

## آندرنآ پارتریج به خاطر بهبودی قابل توجه شوهرش از آسیب شدید مغزی قدردانی می کند

سلام گری،

باورم نمی شود که دقیقا یک سال قبل شوهرم تصادف کرد و آسیب شدیدی به مغزش وارد شد. تو در یک سال گذشته مدام در ذهن من بوده ای و هنوز به اندازه کافی از صمیم قلب از تو تشکر نکرده ام. خیلی چیزها باید بگویم.

هنوز در حیرت هستم. زبانم بند آمده است. قدردانم و نمی توانم در قالب کلمات بگویم که چطور سال گذشته به محض اینکه از تو خواستم برای اندی شفا فرستادی. بهبودی او در ابتدا قطعا معجزه بود.

- بهبودی جسمی معجزه آسا: بخش زیرین جمجمه اش شکسته بود، خونریزی داشت و آسیب مغزش شدید بود.

- جراح اعصاب پیش بینی کرده بود که او ناشنوا خواهد شد و توانایی حرف زدن را هم از دست خواهد داد. جالب این است که حتی در آن زمان هم می دانستم که این طور نخواهد شد. او در روز سوم همه چیز را می شنید، می فهمید و حرف هم می زد. خدا را شکر کردم که از دروس ای اف تی یاد گرفته ام که برخی حرفهای پزشکان باعث ایجاد باورهای محدود کننده می شوند. مطمئن بودم که پیش بینی آنها نادرست است و به فکر افرادی افتادم که چنین چیزهایی را باور می کنند و برای هیچ دچار تنش می شوند.

- وی توانست از همان ابتدا بایستد و همین امر باعث تقویتش شد. فقط اندکی در حفظ تعادلش مشکل داشت.

• در روز ششم و در حالی که ضربان قلبش پایین و هنوز در خواب بود او را به بخش بازپروری مغز فرستادند. این امر باعث مشکلاتی شد چون او هنوز نمی‌توانست بخورد یا بیاشامد. ولی همه چیز خوب پیش رفت.

• چهارچوب فکری مهمترین مسئله او بوده است و همان طور که می‌دانی بروز تنش باعث به تعویق افتادن شفا می‌شود.

فعلاً همینها کافی هستند. هدفم از این ایمیل بیشتر این بود که از صمیم قلب از تو تشکر کنم و بگویم که چه مرد فوق‌العاده‌ای هستی و چقدر قوی شفا می‌دهی و چقدر تو را تحسین می‌کنم. تو کسی هستی که در زندگی ماموریتی داری و آن را به بهترین شکل انجام می‌دهی و نورت همه جا می‌درخشد. تو به من و بسیاری افراد دیگر انگیزه می‌دهی. میراثی که به جا می‌گذاری چیزی است که کمتر کسی می‌تواند با آن رقابت کند.

با عشق، آندرئا پارتیج

~~~~~

**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.