

کسب و کار ای اف تی خودتونو راه بندازین

نوشته گری کریگ

ترجمه فرهاد فروغمند

اسفند ۱۳۹۷

www.EFT.ir [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) رایگان (غیرقابل فروش)

اینجانب فرهاد فروغمند اجازه ترجمه کلیه آثار گری کریگ (مخترع روش ای اف تی) را گرفته و منابع آموزشی آن را به طور کامل به فارسی برگردانده و به رایگان در اختیار مردم گذاشته‌ام. هیچ کس دیگری اجازه ترجمه حتی یک کلمه از هیچ یک از آثار ایشان را ندارد.

این کتاب برای اولین بار و با اجازه و اطلاع گری کریگ ترجمه شده و اساتید(؟؟؟) وطنی تا به حال حتی ادعا نکردن که اسم این کتابو شنیدن و به عمرشون حتی یک اشاره کوچک هم بهش نکردن.

کسایی که به خودشون اجازه می‌دن که توی آثار گری کریگ دست ببرن و فکر می‌کنن هرچیو که دلشون می‌خواد می‌تونن به صورت ناقص ترجمه کنن و به مردم بی‌خبر بفروشن بهتره به فکر آخرتشون باشن. متاسفانه بعضی از مدعیای دروغین استادی حتی روشن نمی‌شه که به گری کریگ ایمیل بزنن چون خودشون می‌دونن که چه کاراییو کردن که نباید می‌کردن.

نکته دیگه اینکه بهترین منابع آموزشی ای‌اف‌تی در دنیا رو گری کریگ (مخترع روش) تهیه کرده و هیچ یک از شاگردای برجسته‌اش هم حتی ادعا ندارن که چیزی بهتر از ایشون ارائه می‌دن. ولی مدعیان وطنی ادعاشون به آسمون می‌رسه. گری کریگ با اطمینان می‌گه که بعضی از منابع آموزشی ای‌اف‌تی (که دیگران تهیه کردن) ناقص و تحریف شده هستن. اینکه که تاکید داره مردم (یعنی شما) فقط از کتابا و فیلمای خودش یاد بگیرین. یادتون باشه که ترجمه آثارش رایگانه پس برای کتابا و فیلمای ای‌اف‌تی نباید به هیچ کسی حتی یک ریال بدین.

توجه: اونچه که توی این کتاب گفته شده برای جامعه امریکاست و لزوماً همش برای کشور ما صدق نمی‌کنه اما می‌تونین ارزش ایده بگیرین. به علاوه باید موارد قانونیو هم رعایت کنین و می‌دونین که قوانین کشور با هم فرق دارن. توجه داشته باشین که در ایران بلد بودن ای‌اف‌تی یا حتی داشتن مدرکش به معنی داشتن مجوز کار نیست. حواستون به اینم باشه که اگه پزشک یا روانشناس نیستین دخالت توی کارای درمانی جرمه و مجازات داره.

رایگان (غیرقابل فروش) www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

فصل ۶

رایگان (غیرقابل فروش) www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

مشکلای اعتماد به نفس

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

شاید متداولترین مرض توی دنیا مشکلای اعتماد به نفس باشه. تقریباً همه و از جمله بعضی از درمانگرا اینو دارن (یا حداقل این جورى بهم گفتن).

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

بهتر شدن اعتماد به نفس بازار بزرگیه چون اکثر ما می‌دونیم که محدودیتایی که از این بابت برامون به وجود میان هزینه زیادی برامون دارن. این محدودیتا توی کسب و کار (یعنی جیب)، روابط (عشق) و خیلی جنبه‌های دیگه و مهم زندگیمون خودشونو نشون می‌دن. بخشای بزرگی از بیشتر کتابفروشیا به این موضوع اختصاص داده شدن. کتابا و سمینارای خودیاری همیشه مشتری دارن و دهها ساله که همین طور بوده. مردم با امید و شوق و ذوق اون کتابا رو می‌خرن و توی اون سمینارا شرکت می‌کنن. اگه آدم بتونه دست از بعضی از اون محدودیتا برداره کیف می‌کنه. مردم هم این جور کیف کردنو خیلی دوست دارن.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

ولی برای اکثر آدمها بهتر شدن اعتماد به نفس چیز زودگذریه. یه کتابو می‌خونن و توی یه سمینار شرکت می‌کنن و با شوق و ذوق سراغ فکرای مثبت و لذت‌بخش می‌رن - یا حداقل تا مدتی این جوریه. ولی معمولاً شوق و ذوقشون فروکش می‌کنه و اعتماد به نفسشون به همون وضع قبلی برمی‌گرده. این ماجراییه که بارها برام تعریف کردن.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

فکر می‌کنم اونچه که لازمه یه جور روش جادویییه که مسافرای محدود کننده رو برای همیشه از اتوبوس احساسی ما بیرون بندازه. اینجا دارم راجع به خنثی کردن شکلاى بی‌فایده احساسای گناه و ترس و غم و خشم و خاطرات خیلی بد و شک کردن به تواناییای خود که اعتماد به نفس آدمو کم می‌کنن حرف می‌زنم.

بدیهه که هر چی بیشتر بتونیم از دست اینا خلاص بشیم اعتماد به نفسمون هم به طور طبیعی بهتر می-
شه.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

ولی اصلا نمی‌دونم که چه جور می‌شه یه روش موثری که روی همه چیز جواب بده پیدا کنم (هاها). اگه
چنین روشی وجود داشت آدما می‌تونستن اونو روی هر چیزی امتحان کنن (به نظرتون آشنا میاد؟). کمی
همراه با من خیالبافی کنین و فکر کنین که بهتر شدن از این بابتا چه تاثیرایی ممکنه روی اعتماد به نفس
آدم بذاره.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

- خنثی کردن همه اتفاقی که توی گذشته افتادن و باعث احساس گناه شدن
- برطرف کردن مشکلات یادگیری مث نارساخوانی
- برطرف کردن ترس از صحبت کردن توی جمع یا ترس از ارتفاع یا هر ترس غیرمنطقی دیگه
(ترسای مرضی)
- بهتر شدن کارایی آدم توی ورزش و موسیقی
- برطرف کردن افسردگی
- برطرف کردن سردرد یا دردای مزمن
- جایگزین کردن خشم با ملایمت و آرامش ذهن
- برطرف کردن کابوسا و اثرای اتفاقی خیلی بد

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

اگه چنین روشیو داشتن برای خودتون به عنوان متخصص بهبود اعتماد به نفس تبلیغ نمی‌کردین؟ نمی-
تونستین نتایجیو که روشای دیگه فقط وعده‌شونو می‌دن واقعا به مردم بدین؟ یه آگهی مٹ اینو نمی-
نوشتین؟:

۵ هفته تا اعتماد به نفس و سر حال اومدن

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

تضمین بازگشت وجه

تلهما، تلفن ۵۵۵۱۲۳۴

وقتی هیچ چیز دیگه‌ای نتیجه نمی‌ده

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

هر وقت تونستین در زمینه "تخصص" اعتماد به نفس خودتونو بشناسونین اونوقت می‌بینین که پدر و مادرای زیادی سراغتون میان تا مشکل اعتماد به نفس بچه‌شونو حل کنین. ضمنا بگم که این "تخصص" چیز جالبیه چون فقط به نظر میاد که یه جور تخصصه و درواقع اسم دیگه‌ای برای کارای عمومیه. چند تا شرکت ممکنه از خدماتتون برای مدیراشون استفاده کنن؟ چند تا تیم ورزشی ممکنه خدماتتونو بخوان؟ چند نفر از شهروندای معمولی می‌خوان که توی زندگیشون بیشتر اعتماد به نفس داشته باشن؟ این فهرست حالا حالاها می‌تونه ادامه داشته باشه.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

می‌تونین تضمین بازگشت وجه بدین؟ حتما. حساب موفقیتایو که برای هر کسی به دست آوردین داشته باشین. اگه شما و کارتونو یادشون رفت برایشون به طور خلاصه بنویسین که چی شد. با این روش جادویی می‌تونین یه فهرست بلندبالا از موفقیتاتون و کمتر کردن بارای احساسی و در نتیجه بهتر شدن اعتماد به نفس درست کنین. خیلی از مشتریا نمی‌تونن منکر این شواهد ملموس بشن. ضمانت بازگشت وجه هم مردمو به سمت شما می‌کشونه چون به معنی اینه که نتیجه می‌گیرین و سر حرفتون می‌ایستین. این جور خودتونو توی این رشته نشون می‌دین. کس دیگه‌ای هم هست که این کارو بکنه؟

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

تنها چیزی که لازم داریم یه روش جادویییه (هاها). یادمه چند ماه پیش استفانی راتمن و مراجعه کننده‌اش لوری یه بحثیو در این مورد توی یه تالار گفتگو راه انداختن. استفانی فکر می‌کرد چنین روشیو پیدا کرده و از لوری خواست که برای ۵ هفته هر روز انجامش بده. این مقاله رو استفانی بعد از اون ۵ هفته نوشته. البته نباید برای این جور مقاله‌ها زیادی ارزش قائل بشین چون فقط می‌گن که یه کس دیگه‌ای تونسته موفق بشه.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

نوشته استفانی راتمن

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

"حدود ۵ هفته پیش که برای اولین بار با ای‌افتی آشنا شدم یه خانوم ۳۹ ساله‌ای سراغم اومد تا روی اعتماد به نفسش کار کنم. بهم گفت که خیلی خوشگله (که همین طورم هست) و به همین دلیل مردم ازش انتظار دارن همه چیزای دیگه رو هم داشته باشه. یعنی خیلی فعال و به خودش مطمئن باشه و خیلی چیزای دیگه. حس می‌کرد که این خصوصیتا رو نداره.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

همه زندگیش توش کارش خلاصه می‌شد. با هیچ کسی دوست نبود. اصلا هم به مردم اعتماد نمی‌کرد. خیلی کم از خونه بیرون می‌رفت و وقتی هم که می‌رفت احساس ناامنی می‌کرد و همش دور و برشو می‌پایید. از همه چیز دلسرد بود. با وجود این که چیزی راجع به فناوری صدا نمی‌دونم ولی می‌تونم بگم که با گوش دادن به حرفاش فهمیدم که به آخر خط رسیده.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

بهم گفت که پیش خیلی از درمانگرا رفته و براش به روش شناختی کار کردن و بهش گفته بودن جوای خاصی فکر کنه تا وضعش عوض بشه. (یعنی بهش گفته بودن اداشو دربیار تا بهش برسی.) ولی اون هیچ کدوم از اون کارا رو نکرده بود و اصلا هم مشکلاش حل نشده بودن.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

خانواده‌اش یهودی بودن و اجازه نمی‌دادن با کسی که دین دیگه‌ای داشته باشه دوست بشه. این بود که وقتی بچه بوده با هیچ کسی دوست نبوده. توی دوران بچگی جیگر مامان بوده و حس می‌کرده وظیفه‌اش اینه که مامانشو راضی نگه داره و اصلا ناراحتش نکنه. چند تا تجربه ناخوشایند هم با مردا داشته. بهش خیانت کرده بودن و ناامیدش کرده بودن.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

اولین باری که باهاش حرف زدم راجع به ای‌اف‌تی بهش گفتم. اون موقع خودم هم تازه‌کار بودم و اینو هم ازش مخفی نکردم. اونم حاضر شد امتحانش کنه.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

خب، باید بگم که خیلی می‌خواست "درختای ناامیدی و منفی‌گرایی و غمی که از گذشته داشتو قطع کنه". این که چرا می‌خواست فقط ای‌اف‌تی و نه هیچ چیز دیگه‌ای رو به کار ببره برام موضوع جالبیه. شاید به خاطر این بوده که توی جلسه اول به یه "آهان" رسید و ازش خواستم و بهش گیر دادم که از این روش استفاده می‌کنه یا نه. بهش گفتم که حتما باید به طور منظم انجامش بده تا به تغییریابی که می‌خواد برسه. ازش با تحکم پرسیدم حاضری این کارو بکنی یا نه. (گاهی وقتا خیلی زور می‌گم.) ظاهرا حاضر بود. یه فهرستی برای خودش نوشت و هر روز (یعنی روزی چند بار) ای‌اف‌تی انجام داد تا "درختاشو قطع کنه".

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

این دختره ۱۸۰ درجه عوض شده! حالا با چندتا مرد دوست شده (رفتار خیلی سالمی هم داره). به علاوه دیگران هم می‌خوان اونو با مردایی که می‌شناسن جفت کنن. حتی از همسایه بغلیش (که یه مرده!) خواسته که با هم بیرون برن و یه نوشیدنی بخورن. قبلا اصلا از این جور کارا نکرده بوده. حالا می‌خواد که دوستای جدیدی پیدا کنه. بهم گفت که چند تا خانوم توی محل کارش هستن که می‌خواد باهاشون دوست بشه. متوجه شده بود که وقتی آدم تغییر می‌کنه و احساس بهتری نسبت به خودش پیدا می‌کنه مردم هم به سمتش جذب می‌شن (اینو خودش بهم گفت). چند شب پیش با چندتا از دوستاش بیرون رفته بود و حسابی رقصیده بود. حالا می‌خواد برای یه گروهی که برای فقرا خونه می‌سازن بازاریابی کنه. هر قدر که بگم سرحاله باز کم گفتم!!! حسابی از زندگیش راضیه. حس می‌کنه آدمی دوست‌داشتنی و آزاده و از زندگیش داره لذت می‌بره. ضمنا بگم که منکر هیچ چیزی هم نیست. خیلی راحت به همه می‌گه که اگه به خاطر من و ای‌اف‌تی نبود اصلا نمی‌تونست این قدر پیشرفت کنه. خیلی هم پیشرفت کرده! جالب هم اینه که غمشو فراموش نکرده. وقتی بغلش می‌کنم اشک توی چشماش جمع می‌شه. اون خیلی احساساتی‌ه و قدر تغییراییو که کرده می‌دونه.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

همه اینا هم ظرف فقط ۵ هفته اتفاق افتادن!!!!

استفانی راتمن

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

زندگی جدیدی برای لوری

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

هم توی دوره ای‌اف‌تی و هم توی ایمیلایی که برای مشترکام می‌فرستم اغلب تاکید کردم که موقع استفاده از این روش باید پشتکار داشته باشن. اگه پشتکار داشته باشن می‌تونن وضعیت احساسیشونو حسابی تغییر

بدن و توی قسمتایی از زندگیشون که قبلا حس می‌کردن زندونی هستن حسابی آزاد بشن. اینو بار دیدم. لوری یکی از مراجعه کننده‌های استفانی راتمنه و اخیرا از این روش استفاده کرده.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

وقتی داشتم توی سن دیگو یه کارگاہیو برگزار می‌کردم افتخار آشنایی با لوریو پیدا کردم. تا اون موقع با ای-اف تی خیلی پیشرفت کرده بود و توی اون کارگاه هم چیزای جدیدتریو یاد گرفت. خیلی باهام مهربون بود و ازم تشکر می‌کرد. از اون آدماییه که از هم‌صحبتی باهاشون کیف می‌کنم. برای کاری که استفانی کرده باید بهش جایزه بدن. لوری ماجراشو توی یه ایمیل برام این جور نوشت:

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

ایمیل لوری:

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

"ای‌اف‌تی زندگیمو خیلی تغییر داده و بهتر کرده. جوری که باورش برام سخته که از اون آدمی که هشت هفته پیش بودم به یه آدم شاد و راضی و باکفایت تبدیل شدم. وقتی مردم عکس‌العملای مثبتی بهم نشون می‌دن می‌فهمم که فکرام به واقعیت تبدیل شدن و این چیزا واقعا اتفاق افتادن. منظورم اینه که موانع خیلی خیلی زیادیه که برای مدتای طولانی جلومو گرفته بودنو برطرف کردم و حالا دارم حسابی زندگی می‌کنم.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

توی همه عمرم دچار یه جورایی مالیخولیا و افسردگی و اضطراب بودم. یه درمانگری که چار سال پیشش رفتم اسمی روی "این وضعیتم" گذاشت - دیستمی. این بود که حداقل فهمیدم که اسم مشکلم چیه و فقط من نیستم که توی دنیا این مشکلو دارم. این کمی کمکم کرد. اون و یه درمانگر دیگه که برای گفت‌وودرمانی پیشش رفتم بارها بهم گفتن که باید "اداشو دربیارم تا بهش برس" یا "جوری عمل کنم که انگار بهش رسیدم". ولی این کارا اصلا مشکلمو کمتر نکردن. این بود که خیلی زود دست ازشون برداشتم. همه کتابای

خودیاری دنیا (یعنی حداقل صدتا کتاب) رو هم خوندم و هم هیچ فایده‌ای برام نداشتن. به آخر خط رسیده بودم.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

اواخر ماه ژوئن از استفانی راتمن وقت گرفتم تا برای احساسای افسردگی و درموندگیم کاری بکنه. خوب یادمه که اولش که تلفنی باهاش حرف زدم بهش گفتم که دیگه نمی‌تونم با این وضع احساسیم ادامه بدم و باید کاری در این مورد بکنم. استفانی بهم گفت که یه روشیو سراغ داره که برای برطرف کردن فکرای منفی که خیلی اذیتم می‌کنن مفیده. وقتی دیدمش دستور اساسی ای‌اف‌تیو یادم داد و با هم روی یه احساس منفی کار کردیم. شدتش از ۱۰ به حدود ۳ و ۴ رسید و خیلی راحت شدم و از بابت سادگی و تاثیر روش هم تعجب کردم.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

با هفت تا احساس منفی شروع کردم و توی هر فرصتی که گیر می‌آوردم روشن ضربه می‌زدم. حداقل سه بار در روز: صبح و ظهر و شب. هیچ وقتی نبود که به لحاظ اجتماعی و شخصی احساس بی‌عرضگی نکنم و حس نکنم که ظاهر جذاب نیست یا حسابی احساس خستگی نکنم. هر اشاره کوچکی که به هر دلیلی می‌شد بهم ثابت می‌کرد که دوست‌داشتنی نیستم. سالا بود که دیگران بهم می‌گفتن جذابم اما اینو خودم نمی‌تونستم ببینم. توی تقریبا همه موقعیتای اجتماعی دچار اضطراب عمومی می‌شدم. بر اساس برنامه‌ای که داشتم و همین طور هر وقت که دچارشون می‌شدم روی این احساسای منفی ضربه زدم. گاهی وقتا که یه "درخت" نسبتا بزرگو قطع می‌کردم یکی دیگه پیداش می‌شد. این بود که همون طوری که گری می‌گه حسابی پشتکار نشون دادم. روی درختای جدید هم مث قبلیا ضربه زدم.

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

امسال ۴۰ سالم می‌شه و دارم از زندگیم حسابی لذت می‌برم. چندتا دوست جدید پیدا کردم و با دوتا مرد خیلی خوب هم آشنا شدم. روابطم با خانواده‌ام هم خیلی بهتر شده. خیلی خوشحالم که دیگه توی موقعیتای

اجتماعی دچار اضطراب و نگرانی و ترس نمی‌شم و راحتی با برطرف کردن احساسای منفی‌م بهترین شخصیت‌مو بهم نشون داده. تا حالا از هیچ چیزی توی زندگیم مث ای‌اف‌تی نتیجه نگرفته بودم. بازم ازش استفاده می‌کنم و توی بقیه عمرم هم بهش اتکا می‌کنم."

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

لوری

www.EFT.ir [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) رایگان (غیرقابل فروش)

فرهاد فروغماند