

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کرینگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کرینگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کرینگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

دوره اپتیمال ای‌اف‌تی

جلسات خودیاری - مسائل متعدد مائیته

نوشته گری کرینگ (بنیانگذار ای‌اف‌تی)

ترجمه فرهاد فروغمند

مقدمه‌ای بر جلسات خودیاری - مسائل متعدد مائیته

این جلسات به آسودگی اساسی مائیته از مسائل شدیدی که فهرست آنها به ۵ صفحه (سه صفحه مسائل جسمی و دو صفحه مسائل احساسی) بالغ می‌شد منجر گشتند. توجه داشته باشید که (۱) تقریباً به طور کامل بر مسائل احساسی تمرکز داشتیم و (۲) فقط از درمانگر نادیده برای برطرف ساختن مسائل متعدد او استفاده کردیم. قاب‌بندیهای مجدد فراوانی در این جلسات وجود دارند.

مطابق دستورالعملهای "ابتدا این را بخوانید: چطور این دوره را بگذرانید" خودتان را در فرایند غوطه‌ور سازید. بدین ترتیب به درمانگر نادیده اجازه می‌دهید بر روی مسائل بنیادی شما کار کند. به علاوه با انجام فرایند آن را بهتر می‌آموزید و برایتان جا می‌افتد.

لطفاً در تمامی موارد درمانی با پزشکان مشورت کنید.

نکات جلسه اول:

۰۰:۰۰:۰۰ راجع به جلسه‌ای که قبلاً داشتیم و ضبط نکردیم حرف می‌زنیم. نتایج آن هنوز پابرجا مانده‌اند. درد معده‌اش ۳۰ درصد و تنفسش ۵۰ درصد بهترند. فهرست ۵ صفحه‌ای علائم او را در "تقریباً همه جای بدنش ناراحت است" خلاصه می‌کنیم.

مخصوصاً اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملا آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰۰:۰۶:۴۲ برای ارزیابی علل به سراغ گذشته او می‌روم.

۰۰:۱۲:۳۴ مسائل را که احتمالا در رحم مادرش داشته است می‌کاوم. معلوم می‌شود مادرش بچه (یعنی مائیته) را نمی‌خواست است.

۰۰:۱۷:۰۹ مسائل درون رحم را می‌آزمایم. شدت واکنش مائیته ۱۰ است و حس می‌کند باید "پنهان شود و برای بقا بجنگد".

۰۰:۲۰:۳۸ جلسه با درمانگر نادیده را آغاز می‌کنم. مائیته در ابتدای کار به خاطر دردهای جسمی اش کمی مشکل دارد. لذا جلسه با درمانگر نادیده را به سوی یک علامت سوق می‌دهیم و بعد به سراغ "پنهان شو و بجنگ" می‌رویم. سپس نتایج را می‌آزمایم. تا حد زیادی آسوده می‌شود و اشاراتی هم به سایر مسائل صورت می‌گیرد.

۰۰:۳۷:۵۶ باز هم واکنش "پنهان شو و بجنگ" را می‌آزمایم. شدت آن اکنون ۴ است و این شاید نشانه یک جنبه جدید باشد.

۰۰:۴۰:۱۵ برای شدت ۴ جلسه‌ای را با درمانگر نادیده شروع می‌کنم. در پایان آن شدت سردرد مائیته به ۷ می‌رسد. این به گفتگویی درباره عدم اعتماد به خودش و اینکه آیا واقعا باور دارد که می‌تواند در امنیت به سر برد یا خیر منجر می‌شود. در حالی که مشغول "ای‌اف‌تی مکالمه‌ای" بودم شدت سردردش تا ۳ کاهش یافت.

۰۰:۴۷:۳۴ جلسه نیابتی با درمانگر نادیده را شروع می‌کنم. سردردش تخفیف پیدا می‌کند و در عوض مفاصل دستانش درد می‌گیرند. راجع به علل احتمالی این حرف می‌زنیم و به احساس ناامنی می‌رسیم.

۰۰:۵۳:۲۶ جلسه با درمانگر نادیده برای مسائل داخل رحم. در ادامه آن آزمایش و گفتگو انجام می‌پذیرند.

جلسه با درمانگر نادیده در این زمانها:

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملا آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰:۲۰:۳۸ ۰:۴۰:۱۵ ۰:۴۷:۳۴ ۰:۵۳:۲۶

قاب‌بندی مجدد در این زمانها:

۰:۰۹:۲۷ ۰:۴۱:۳۱

نکات جلسه دوم:

۰:۰۰:۰۰ مائیته خبر از بهبودی هر دو دستش به خاطر جلسه اول می‌دهد. همچنین می‌گوید که تا دو روز پس از آن جلسه دردهایش جابجا می‌شده‌اند.

۰:۰۹:۰۹ مائیته می‌گوید که به هنگام مشاهده ویدیوی جلسه قبل دچار شوک شده است. معلوم شد که این یک جنبه است.

۰:۱۱:۵۶ به هنگام مشاهده مجدد ویدیو صدای مادرش را می‌شنود که می‌گوید "او مرا دوست نخواهد داشت". صبح روز بعد که از خواب برخاست برای مدت کوتاهی هیچ دردی نداشت.

۰:۱۴:۱۵ راجع به مسائل مربوط به خوابیدن مائیته به گفتگو می‌پردازیم. همچنین خبر می‌دهد که ۳۰ درصد بیشتر انرژی دارد.

۰:۱۸:۰۷ تجربه داخل رحم را که جلسه قبل نصیبش شده بود و همین طور او مرا دوست نخواهد داشت را مطرح می‌کنم. به قاب‌بندی مجدد انگیزه‌های مادرش می‌پردازیم.

۰:۲۹:۴۲ جلسه با درمانگر نادیده در مورد انگیزه‌های مادر مائیته را آغاز می‌کنم. مائیته اظهار می‌دارد که مادرش مایل‌تر شده است و به خاطر اینکه درمانگر نادیده با مادرش و نه با او است احساس ناامنی می‌کند. پیکانهای قوی را حس می‌نماید.

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کرینگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کرینگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملا آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کرینگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰:۴۴:۵۷ جلسه با درمانگر نادیده برای موضوعی که در جلسه قبلی مطرح شد. باز هم مقداری از آن باقی می‌ماند.

۰:۵۳:۵۶ یک جلسه دیگر با درمانگر نادیده برای باقی مانده. وی تا حدی مشکل دارد ولی این را یک گام به

پیش می‌داند. جلسه را پایان می‌دهیم.

جلسه با درمانگر نادیده در این زمانها:

۰:۲۹:۴۲ ۰:۴۴:۵۷ ۰:۵۳:۵۶

قاب‌بندی مجدد در این زمانها:

۰:۰۸:۲۵ ۰:۱۳:۵۰ ۰:۲۰:۱۱ ۰:۲۲:۴۴ ۰:۲۴:۰۶ ۰:۲۶:۳۲ ۰:۲۷:۲۲ ۰:۲۸:۵۸ ۰:۳۷:۲۵ ۰:۴۳:۰۳

۰:۴۳:۳۵

نکات جلسه سوم:

۰:۰:۰:۰ درد دستان مائیته تا حدی برگشته است. راجع به علل احتمالی آن گفتگو می‌کنیم.

۰:۰۵:۳۸ انرژی، خواب، واکنشهای مادرش و غیره را می‌آزمایم. مائیته می‌گوید که "مادرش از او بزرگتر و قویتر

است". درباره این جنبه جدید حرف می‌زنیم. در این زمان دردهای جسمی اصلی‌اش ناپدید می‌شوند و فقط چند

درد جزئی باقی می‌ماند. جالب این است که باید این نتیجه حیرت‌انگیز را به او یادآوری می‌کردم تا سرانجام آن

را واقعا تشخیص دهد.

۰:۲۶:۵۷ به مسئله معده‌اش توجه می‌کنیم.

۰:۲۸:۵۲ جلسه با درمانگر نادیده برای مسئله معده و ارتباط آن با احساس ناتوانی در برابر مادرش را شروع

می‌کنم. مائیته به هنگام آزمایش به سختی توانست آن را بیابد.

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملا آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰:۴۶:۵۶ یک جلسه دیگر با درمانگر نادیده را با هدف گرفتن درد معده و با توجه به عوامل احساسی آن آغاز می‌کنم. به هنگام آزمایش معلوم می‌شود که معده نرمتر و درد اصلی به بالای قفسه سینه منتقل شده است. این "دنبال کردن درد" است.

۰:۵۴:۳۶ یک جلسه دیگر با درمانگر نادیده را شروع می‌کنم. شدت درد معده و قفسه سینه تا ۲ کاهش می‌یابد. درد قفسه سینه جابجا می‌شود.

۱:۰۰:۱۵ یک جلسه دیگر با درمانگر نادیده با هدف گرفتن مسائل احساسی که در ورای درد قفسه سینه قرار دارند.

جلسه با درمانگر نادیده در این زمانها:

۰:۲۸:۵۲ ۰:۴۶:۵۶ ۰:۵۴:۳۶ ۱:۰۰:۱۵

قاب‌بندی مجدد در این زمانها:

۰:۰۳:۳۲ ۰:۳۰:۳۵ ۰:۳۵:۰۲ ۰:۳۵:۵۷ ۰:۳۹:۰۶ ۰:۳۹:۳۶ ۰:۴۱:۰۵

نکات جلسه چهارم:

توجه: این جلسه شامل قاب‌بندیهای مجدد متعدد و مفیدی است.

۰:۰۰:۰۰ راجع به مشکل ناتوانی پس از جلسه قبلی حرف می‌زنیم و به ارزش آزمایش اشاره می‌کنیم. مائیته درمی‌یابد که از قدرت خودش می‌ترسیده است.

۰:۱۲:۰۴ بحث به خشم و قربانی بودن می‌رسد. قاب‌بندی مجدد اساسی صورت می‌گیرد.

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰:۱۷:۱۰ به قدرت او بازمی‌گردیم و راجع به ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن حرف می‌زنیم. باز هم قاب‌بندی مجدد انجام می‌شود.

۰:۲۹:۱۰ مسئله اندازه مادرش را می‌آزمایم. جنبه‌های جدیدی رو می‌آیند. گفتگوی مفصلی همراه با قاب‌بندیهای مجدد اساسی راجع به رابطه او با مادرش صورت می‌پذیرد.

۰:۴۲:۵۲ جلسه با درمانگر نادیده با هدف گرفتن مسئله اندازه مادرش و با تمرکز بر قربانی بودن و قدرت و غیره. "من باید قربانی باشم" را می‌آزماییم. این تا حدی موجب تنش می‌شود.

۰:۵۶:۲۱ جلسه با درمانگر نادیده برای "من باید قربانی باشم". سپس بحث در مورد مورد تایید قرار گرفتن، قاب‌بندیهای مجدد و نیاز به درآمدن از حالت یخزدگی.

۱:۱۱:۳۳ جلسه با درمانگر نادیده با هدف گرفتن یخزدگی. آزمایش می‌کنم. بهبودی در حد متوسط.

جلسه با درمانگر نادیده در این زمانها:

۰:۴۲:۵۲ ۰:۵۶:۲۱ ۱:۱۱:۳۳

قاب‌بندی مجدد در این زمانها:

۰:۰۲:۴۸ ۰:۰۹:۱۴ ۰:۱۲:۱۱ ۰:۱۵:۲۲ ۰:۱۹:۵۱ ۰:۲۴:۱۰ ۰:۳۱:۵۲ ۰:۳۵:۲۲ ۰:۳۸:۳۷ ۰:۴۰:۲۷

۰:۴۵:۳۱ ۰:۴۸:۴۴ ۱:۰۳:۴۴

نکات جلسه پنجم

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰:۰۰:۰۰ راجع به ترس مائیته از یگانگی حرف می‌زنیم و این را به صورت نوعی ترس همگانی قاب‌بندی مجدد می‌کنیم.

۰:۰۵:۳۳ ماجرای قاب‌بندی مجدد ترس از آب را شرح می‌دهم. سپس راجع به ترس مائیته از رسیدن به این نتایج عالی با وجود اینکه تا به امروز هم حداقل به شکل موقتی به آنها رسیده است حرف می‌زنیم. بعد وی درمی‌یابد که اکثر افراد به "آنچه که هنوز انجام نشده است" توجه دارند.

۰:۱۲:۵۲ به درک او از "جرات دستیابی به آن نتایج را ندارم" می‌پردازیم و این به بحثی راجع به بازیابی قدرتش منجر می‌شود.

۰:۲۰:۴۸ بعضی از نتایج جلسه قبل را می‌آزماییم. بهبودیهای اساسی در مورد برخی ناخوشیها و از جمله احساس ناتوانی (که به چیز دیگری تبدیل شده است) حاصل شده‌اند.

۰:۳۵:۳۱ آن "چیز دیگر" را با مائیته می‌کاوم.

۰:۳۹:۴۷ جلسه با درمانگر نادیده برای زاویه دیگری از واقعه ساختگی قبلی مائیته با مادرش. راجع به جلسه حرف می‌زنیم.

جلسه با درمانگر نادیده در این زمان:

۰:۳۹:۴۷

قاب‌بندی مجدد در این زمانها:

۰:۳۶:۰۷ ۰:۲۹:۰۹ ۰:۱۷:۴۲ ۰:۱۴:۲۰ ۰:۱۱:۰۱ ۰:۰۵:۳۳ ۰:۰۲:۵۱

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

نکات جلسه ششم:

توجه: کیفیت صدای این جلسه خوب نبود. ولی توانستم یک بخش از آن را که شامل قاب‌بندیهای مجدد

مفیدی بود برایتان آماده کنم.

۰۰:۰۰:۰۰ راجع به ایرادگیرهای مادرش از او و محدودیتهایی که برایش می‌گذاشت حرف می‌زنیم. چند قاب‌بندی

مجدد صورت می‌گیرند.

قاب‌بندی مجدد در این زمانها:

۰۰:۰۶:۱۸ ۰۰:۰۵:۳۴ ۰۰:۰۳:۴۵ ۰۰:۰۳:۳۷ ۰۰:۰۲:۵۶ ۰۰:۰۱:۵۶

نکات جلسه هفتم:

۰۰:۰۰:۰۰ مائیته و من به گفتگو درباره بهبود اساسی انرژی و حساسیتش می‌پردازیم. همچنین راجع به معانی

مختلف ارتباط با بعد روحانی و بهبودی درد شکمش حرف می‌زنیم.

۰۰:۰۸:۴۴ به کندوکاو می‌پردازم و درمی‌یابم که او به خاطر جلساتی که داشتیم گهگاه هیچ علامتی ندارد.

۰۰:۱۳:۱۲ به کندوکاو در آنچه که در ورای علائم افسردگی دو روزه او قرار دارد می‌پردازم. وی این را به واقعه

خاصی که با دخترش داشته است ربط می‌دهد.

۰۰:۱۸:۴۶ مائیته می‌ترسد که مردم را از دست بدهد و به خاطر اینکه پدرش او را ترک کرده است احساس گناه

می‌کند. به گفتگو در این باره و قاب‌بندی مجدد آن می‌پردازیم.

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملا آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰:۲۴:۲۵ جلسه با درمانگر نادیده برای مسئله ترک خانه توسط پدر مائیته. پیشرفت خوبی به دست می‌آید ولی در حین آزمایش جنبه ترس جدیدی پدیدار می‌گردد ("آیا از عهده این برمی‌آیم؟"). این را قاب‌بندی مجدد و بعد آزمایش می‌کنیم. حس می‌کند خیلی سنگین است.

جلسه با درمانگر نادیده در این زمانها:

۰:۲۴:۲۵ ۰:۵۲:۰۳

قاب‌بندی مجدد در این زمانها

۰:۰۹:۴۸ ۰:۱۰:۵۵ ۰:۱۶:۴۸ ۰:۲۲:۲۷ ۰:۲۳:۲۴ ۰:۲۸:۳۳ ۰:۳۲:۱۰ ۰:۳۳:۰۷ ۰:۴۶:۳۸ ۰:۴۸:۰۲

۰:۵۰:۰۸ ۱:۰۵:۳۱

نکات جلسه هشتم:

۰:۰۰:۰۰ مائیته شرح می‌دهد که علائمش اخیرا چطور بوده‌اند و علت چگونه می‌تواند به مسائل احساسی مربوط شود. جنبه "او/آنها مرا طرد کردند" رو می‌آید.

۰:۰۸:۱۲ راجع به جنبه جدید حرف می‌زنیم و قاب‌بندی مجدد می‌کنیم. موفقیت.

۰:۱۹:۲۸ راجع به "نقص" او حرف می‌زنیم. باز هم قاب‌بندی مجدد که شامل سوپرمن و سیندرلا هم می‌شود.

۰:۲۹:۰۷ ناقص بودن را مورد آزمایش قرار می‌دهم. وی می‌گوید که شدتش ۶ است. بیشتر در این باره حرف

می‌زنیم.

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir

ترجمه با اجازه متن حاضر و سایر آثار گری کریگ توسط فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان) نویسنده از نقض حق مالکیت معنوی (کپی رایت) خود در ایران کاملا آگاه و بسیار ناراضی است. هر ترجمه دیگری از هر یک از آثار ایشان و یا تدریس اپتیمال ای‌اف‌تی توسط افرادی که مورد تایید گری کریگ نیستند سرقت به حساب می‌آید.

www.EFT.ir

۰:۳۵:۲۷ خاطره خراب شدن عروسکش به یادش می‌آید. گفتگو می‌کنیم. از او می‌خواهم بر "من به حساب نمی‌آیم" تمرکز کند و بدین ترتیب او را مورد آزمایش قرار می‌دهم. بهبودی. همچنین "من ناقص هستم" را می‌آزمایم. باز هم بهبودی.

۰:۴۴:۰۰ جلسه با درمانگر نادیده برای واقعه خاص "پدر خانه را ترک کرد". تا حدی بهبودی.

۱:۰۱:۳۳ بررسی علائمش. نتایج خوب خصوصا بر روی "بی‌ارزشی".

جلسه با درمانگر نادیده در این زمان:

۰:۴۴:۰۰

قاب‌بندی مجدد در این زمانها:

۰:۰۸:۱۶ ۰:۱۱:۱۰ ۰:۱۴:۳۶ ۰:۱۵:۴۵ ۰:۱۹:۴۲ ۰:۲۵:۱۱ ۰:۲۵:۴۵ ۰:۳۲:۳۱ ۰:۳۳:۰۹ ۰:۴۰:۱۰

۰:۴۵:۰۷ ۰:۴۹:۱۰ ۰:۵۱:۴۳ ۱:۰۸:۱۶

از این به بعد و با توجه به اینکه مائیته مشکلاتش را پشت سر گذاشته است وی از روش غوطه‌وری در آموزش برای کار بر روی باقی‌مانده مسائلش استفاده می‌کند. خودش می‌گوید...

"روش غوطه‌وری در آموزش را بسیار قوی می‌دانم چون به شکل بسیار موثری به ریشه مسئله می‌پردازد."

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است

مخصوص اعضای دوره جامع ای‌اف‌تی. ارائه این متن توسط هر کس دیگر، دانلود آن از هر جای دیگر یا کپی گرفتن از هر کس دیگری سرقت به حساب می‌آید و قطعاً حرام است. هیچ استثنایی وجود ندارد.

www.EFT.ir