

خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ

۲۰ آذر ۱۳۹۹، ۱۰ دسامبر ۲۰۲۰



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)

متاسفانه 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 بی ارزش و فاقد تایید گری کریگ می‌باشند. متاسفانه

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(؟؟؟) می‌آموزند!!!!

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

www.EFT.ir

لطفاً از مدعیان استادی پرسید 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 می‌نمایند 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 هیچ کسی در دنیا استاد اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده) نیست و هیچ کسی اجازه ندارد بر پایه این مفاهیم دوره‌ای را درس دهد.

ترجمه فرهاد فروغمند www.EFT.ir [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand) [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig)

[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](#) |

~~~~~

لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر به [وبسایت رسمی مراکز آموزشی گری کریگ](#) مراجعه کنید.

~~~~~

در این شماره - برای همگان:

(۱) جمله امروز (۲) من باید عاشق تو باشم، (۳) مروری بر مقالات و فیلمها، (۴) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره اوای اف تی - پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) فایل ضبط شده وینار قبلی ما آماده است، (۳) جسیکا لیونگ دوره اوای اف تی را

می‌ستاید، (۴) پرسشهای لیندا برامت، (۵) یادآوری گروههای تمرینی

~~~~~

## جمله امروز

"اگر دستتان را مشت کرده‌اید نمی‌توانید با کسی دست بدهید." ایندیرا گاندی

~~~~~

اندیشه نوین - قسمت ۳۰

من باید عاشق تو باشم

نکته: در مجموعه اندیشه نوین فرض بر این است که کتاب رایگان من یعنی درمانگر نادیده را خوانده‌اید.

نوشته گری کریگ: بدیهی است که تفکر رایج عشق را با عبارات انسانی تعریف می‌کند. ولی اندیشه نوین به سطح کاملاً متفاوتی اشاره دارد و به ما اجازه می‌دهد که راه جدید و نفیس‌تری را برای گذران زندگی برگزینیم.

[لینک فیلم](#)

~~~~~

## مروری بر مقالات و فیلمها

۱- از مجموعه شفاهای غیرممکن: نتایج غیرممکن دکتر گابریل روتن با شاگردانش

۲- از مجموعه پرسشها و پاسخها: آیا بیمار سرطانی باید کتاب درمانگر نادیده را بخواند؟

۳- از مجموعه اندیشه نوین: شفاهای غیرممکن ما

~~~~~

کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. کتاب رایگان درمانگر نادیده را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای‌اف‌تی بیابید.

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 تاثیر 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 موثر 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.

برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:

(فرصتی غیر رایگان برای افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه)

جزئیات و قیمت‌های عضویت

وبینار بعدی ما: در ساعت ۱۰ صبح (به وقت غرب امریکا) روز یکشنبه ۳ ژانویه ۲۰۲۰ برگزار می‌شود. به دلیل تعطیلات در ۲۰ دسامبر وبینار نخواهیم داشت.

~~~~~

**فایل ضبط شده وبینار قبلی ما آماده است:** برای دسترسی به آن کافی است به حساب کاربری خود در دوره

او ای اف تی وارد شوید و در منوی سمت چپ بر روی وبینارهای ضبط شده > وبینارهای ۲۰۱۷ و بعد از آن >

وبینارهای شماره ۷۶ تا ۱۰۵ > شماره ۱۰۲: پرسش و پاسخ و تمرین گناه کلیک کنید.

جدیدترین تمرین ما که به احساس گناه مربوط است در آن است. با وجود اینکه در حین آن با مشکلات نرم‌افزاری

روبرو شدیم ولی از پاسخهای اعضا پیدا بود که نتایج سطح بالایی به دست آمده‌اند. برخی از آنها را در اینجا

می‌بینید.

- یک ایده عالی و ساده! متشکرم گری! به خاطره همه کارهایی که مدام برای ما می‌کنی از تو متشکرم!
- شدت مسئله من از ۸ به صفر رسید. از آنجایی که مسئله بزرگی به حساب می‌آمد باز هم آن را آزمایش خواهم کرد. ولی فعلا از آن کاملا آسوده شده‌ام.
- این تمرینهای تجسمی را خیلی دوست دارم. معمولا خیلی خوب برایم نتیجه می‌دهند و از آنجایی که اینها را نوعی کار هنری می‌دانم مایلیم خودم هم تمریناتی بسازم. از گری و شری و دیگران متشکرم!
- عالی بود.
- شدت برایم به صفر رسیده است. آنچه که در نوجوانی برایم اتفاق افتاد و از آن وحشت کردم اکنون برایم به خاطره سرگرم کننده‌ای تبدیل شده است.
- در واقعه‌ام این کلمات را شنیدم "آه، نه، ببین چه کار کردم!" سپس وارد کارواش شدم و احساس گناهم به تاسف برای همه انسانهایی که احساس گناه می‌کنند و پس از آن به دلسوزی برای همگان و از جمله خودم تبدیل شد. موسیقی آن هم کمکم کرد که به درمانگر نادیده نزدیکتر شوم. به اطرافم نگریستم و دریافتم که به "گناهانم" اجازه داده‌ام از من دور شوند. در فاضلاب کارواش فرو رفتند و ناپدید شدند. با انجام دور اول شدت آن از ۹ به ۵ و در ادامه به ۲ رسید و اکنون صفر است.
- از تمرینهای کوتاهی که ارائه می‌دهی خیلی خوشم می‌آید. اینها منابعی عالی هستند. ممنون که این قدر برایشان وقت می‌گذاری.
- این تمرین برایم خیلی موثر بود. نمی‌دانم چگونه می‌توانم ارزشی را که برایم دارد بیان نمایم. اکنون که یک روز از آن گذشته است سبکتر، شادتر و راحت‌تر هستم.

~~~~~

جسیکا لیونگ دوره اوای اف تی را می‌ستاید

قبل از هر چیز می‌خواهم به خاطر کار عالی که انجام می‌دهی از تو تشکر کنم. از اینکه دوره اوای‌اف‌تی را گرفته‌ام بسیار راضی هستم. من هنوز مبتدی به حساب می‌آیم و تازه درس پنجم را تمام کرده‌ام. دروس را به طور کامل می‌خوانم و هر یک از فیلمهای خودیاری را هم حداقل دو بار می‌بینم. به نظرم ویدئوها نیز مملو از بینشهای جدید هستند.

در ابتدا فکر نمی‌کردم که مسائل یا وقایع خاص متعددی داشته باشم. ولی وقتی خودم را غوطه‌ور ساختم وقایع خاص و جنبه‌های آنها یکی پس از دیگری رو آمدند.

در آغاز کمی مردد بودم و فکر می‌کردم اشتباهی کرده‌ام. ولی اکنون به فرایند اطمینان دارم، آنچه را که رو می‌آید می‌نویسم و به فهرستم می‌افزایم.

همچنین روش جابجایی را بسیار مفید و عملی می‌دانم. از بخش آماده‌سازی آن خیلی خوشم می‌آید. حتی از آن به عنوان نوعی "مراقبه صبحگاهی" کوتاه استفاده می‌کنم تا به جسمم و احساساتی که در آن دارم توجه نمایم. به عبارتی روزم را با درمانگر نادیده شروع می‌کنم.

اینکه موجب تفاوتی در دنیا می‌شوی خیلی عالی است. اکنون با چالشهای روزمره‌ام با آرامش روبرو می‌شوم. با عشق، جسیکا

~~~~~

### **پرسشهای لیندا برامت**

**گری کریگ:** پاسخهای من به رنگ قرمز نوشته شده‌اند.

چند درصد از اعضای دوره اوای‌اف‌تی را افراد غیرحرفه‌ای در زمینه سلامت ذهن تشکیل می‌دهند؟

تقریباً ۵۰ درصد. دوره به نحوی طراحی شده است که هر دو دسته بیشترین بهره را ببرند. من شاگرد روشهای

خودیاری هستم و لذا مراجع/بیمار ندارم که مهارتهای اوای‌اف‌تی را بر روی آنها بکار برم. روش آرامش شخصی را

برای خودم استفاده می‌کنم و نتایج خوبی هم از آن می‌گیرم. خانواده‌ام به کارهای معنوی که می‌کنم علاقه‌ای ندارند و لذا اکثراً برایشان نیابتی انجام می‌دهم و به آنها در این باره نمی‌گویم.

**انجام اوای‌اف‌تی بر روی اعضای خانواده کمی برایم دشوار است چون خیلی راجع به مسائلشان می‌دانم و لذا نمی‌توانم بی‌طرفانه به آنان بنگرم. فکر نمی‌کنم اگر "خیلی راجع به آنها بدانی" مشکلی برایت پیش بیاید. درواقع شاید این یک امتیاز باشد. مثلاً اگر آنها را قضاوت می‌کنی شاید این به نارضایتیهایی که از خودت داری اشاره می‌نماید. در این صورت انجام اوای‌اف‌تی به صورت نیابتی هم برای تو و هم برای آنان مفید خواهد بود و اتفاقات زیبایی ممکن است بیفتند.**

سرانجام به این نتیجه رسیده‌ام که حتی با وجود این که در این رشته کار نمی‌کنم ولی به مراجع نیاز دارم. یکی از آشنایانم داوطلب شده است که اولین مراجع من باشد. تاکنون شش جلسه داشته‌ایم و فقط می‌توانم بگویم که خیلی به درک بهتر فرایند کمک کرده است. من هم به اندازه او از این کار بهره می‌برم. هر دوی ما از این پیشرفت خرسندیم.

فیلم‌های عالی و کارهای گروهی آنلاین اثربخشند. ولی آیا نباید یک مرحله هم باشد که در آن شاگردان غیرحرفه‌ای با کس دیگری رودررو شوند و اوای‌اف‌تی انجام دهند و نتایج را ببینند؟ فکر می‌کنم مشاهده زبان بدن افراد اطلاعات زیادی در مورد واکنش‌های او می‌دهد.

**شاگردانی همچون من که مراجعانی ندارند چگونه می‌توانند این روش را تمرین کنند؟ چگونه باید این خلا را پر نمایند؟**

سازوکاری برای این داریم. در منوی سمت چپ دوره اوای‌اف‌تی لینک گروه‌های تمرینی را می‌بینی. می‌توانی به آنها بپیوندی و دقیقاً همان را که خواسته‌ای تمرین کنی. حتی می‌توانی گروه خودت را به راه بیان‌دازی یا درخواست جلسه رودررو یا گروهی و غیره کنی.

به تو علاقه دارم، گری



~~~~~

یادآوری گروههای تمرینی: در گروههای تمرینی ما منظمآ فرصتهایی برای بهبود مهارتهای خود می یابید. لطفا

این را در بخش مخصوص اعضای وبسایت ما بررسی نمایید.

به شما علاقه دارم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است

توجه: لطفا در تمامی موارد درمانی با پزشکان مشورت نمایید.

فرداد فونو غفند