

دوره ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۵۸

دستور العمل موفق شدن

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوک

www.EFT.ir [@foroghmand](https://www.instagram.com/foroghmand) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

توجه: این متن و فایل صوتی همراهشو برای کسانی تهیه کردم که در دوره ای اف تی ثروت شرکت کردن. راضی نیستم در اختیار دیگران قرار بگیره.

دستورالعملها نتیجه می‌دن. برای همینه که دستورالعملهای زیادی توی دنیا وجود دارن. از روش تهیه غذا بگیرین تا خیلی چیزای دیگه دنیا پر از دستورالعمله.

اکثر ما چند تا دستورالعمل برای موفق شدن بلد هستیم. ولی مشکل اینه که یادمون می‌ره انجامش بدیم یا در برابرش مقاومت می‌کنیم یا بعضی از اجزای اونو کنار می‌ذاریم و ازشون استفاده نمی‌کنیم.

دستورالعمل موفق شدن با استفاده از ای اف تی این جوریه:

۱- موانع رسیدن به خواسته رو مشخص کنین

۲- اونا رو با ای اف تی برطرف کنین

۳- حواستون باشه که به چی دارین توجه می‌کنین

اگه بخواین می‌تونین جمله‌ها رو عوض کنین تا بیشتر براتون جور در بیان

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که تنبلم و نمی‌خوام کاری رو که لازمه بکنم ولی عمیقا و کاملا خودم و احساسمو قبول می‌کنم.

با وجود این که صبر ندارم و می‌خوام زود بهش برسم ولی در هر حال عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می‌کنم.

با وجود این که هنوز اونی رو که می خوام ندارم ولی تصمیم می گیرم دستورالعمل موفق شدنو یادم باشه و به خاطر چیزایی که الان توی زندگی دارم شکر کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: نمی خوام براش کار کنم

ابرو: همین الان می خوامش

کنار چشم: از رسیدن بهش ناامید شدم

زیر چشم: صبر ندارم و می خوام حالم بهتر بشه

زیر بینی: نمی دونم چطور می تونم حالمو بهتر کنم

زیر لب: شاید دارم زیادی پیچیده اش می کنم

استخون ترقوه: نمی دونم چی کار کنم تا ارتعاشم بالا بره

زیر بغل: اینو می خوام و همین الانم می خوام

دور دوم:

فرق سر: شاید بتونم به چیزایی که باعث خوش بودنم می شن توجه کنم

ابرو: اگه حواسم به چیزایی که براشون شکرگزار هستم باشه چی می شه

کنار چشم: می‌خوام بدونم اگه به چیزای دیگه‌ای توجه کنم وضعم فرق می‌کنه یا نه

زیر چشم: به نعمتهایی که همین حالا دارم توجه می‌کنم

زیر بینی: شاید بتونم دست از این منفی‌گرایی بردارم

زیر لب: می‌تونم به هر چی که می‌خوام توجه کنم و این جووری حالم بهتر می‌شه

استخون ترقوه: دوست دارم حالم بهتر بشه

زیر بغل: حالا تصمیم می‌گیرم به خاطر چیزایی که دارم شکر کنم تا حالم بهتر بشه

حالا با این جملات ادامه بدین:

چقدر خوبه که می‌دونم همه ما لیاقت وفور نعمت رو داریم

تصمیم می‌گیرم هدایتی رو که بهم می‌رسه باور کنم

قدر وفور نعمت توی زندگی‌مو می‌دونم

قدر بدنم و دوستانم و فرصت‌هامو می‌دونم

به خاطر فرصتهای جدیدی که برای رسیدن به نعمتها نصیبم می‌شن خدا رو شکر می‌کنم

حالا قدر خودمو می‌دونم

قدر درسهایی رو که یاد گرفتم می‌دونم

قدر همه نعمتهایی رو که دارم می‌دونم

