

ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۶۱

نعمت در زمان حال بودن

نوشته فرهاد فروغی

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لاک

@EFT_ir www.EFT.ir

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.

این روزا به همه ما خبرای بدی راجع به اوضاع اقتصادی و مشکلات مالی و غیره می رسه. سعی کردم وقتی با دیگران سر و کار دارم بیشتر در زمان حال باشم. هر چند که این کار به نظر بدیهی میاد ولی شاید تعجب کنین که بدونین اکثر مردم این طور نیستن.

می دونم که گفتنش آسونتر از عمل کردن بهشه. اینم کاریه که تمرین لازم داره.

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که به سادگی ممکنه حواسم پرت بشه ولی تصمیم می گیرم به چیزایی که الان دارن خوب پیش می رن توجه کنم.

با وجود این که به قدری ذهنم شلوغه که نمی تونم تمرکز کنم ولی تصمیم می گیرم در هر حال توی زمان حال باشم.

با وجود این که نگرانم و خیلی چیزا حواسمو پرت می کنن ولی تصمیم می گیرم حواسمو حسابی جمع کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: همش حواسم پرته

ابرو: توجه کردن به زمان حال خیلی سخته

کنار چشم: تمرکز کردن برام سخته

زیر چشم: حتی مطمئن نیستم که بدونم چه جوری می شه به زمان حال توجه داشت

زیر بینی: این روزا باید نگران خیلی چیزا باشم

زیر لب: شاید بهتر باشه در هر زمان فقط به یک چیز توجه کنم

استخون ترقوه: خیلی حواسم پرته

زیر بغل: می‌خوام سعی کنم حواسم جمع کنم

دور دوم:

فرق سر: می‌خوام هر کاری که می‌کنم به زمان حال توجه داشته باشم

ابرو: تصمیم می‌گیرم سر هر ساعت به زمان حال توجه کنم

کنار چشم: می‌خوام به چیزایی که حواسمو پرت می‌کنن توجه نکنم

زیر چشم: وقتی با دوستان و خانواده هستم می‌خوام به زمان حال توجه کنم

زیر بینی: می‌خوام به چیزایی که الان جلومن توجه کنم

زیر لب: حالم بهتره و می‌دونم دارم کاری می‌کنم که خیرش به خیلیا می‌رسه

استخون ترقوه: چقدر خوبه که حواسم جمعه

زیر بغل: می‌خوام هر کاری که می‌کنم حواسم جمع باشه

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

فهاد فروغی