

ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۶۴

دلایلی برای این که حالتون بهتر بشه پیدا کنین

نوشته فریاد فروغمند

برگرفته از نوشته های دکتر کارول لوک

@EFT_ir www.EFT.ir

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

قبلنا وقتی حالم گرفته بود می خواستم یک کسی پیدا بشه و حالمو بهتر کنه. ولی بعدش دیدم که خودم می تونم دلیلی برای بهتر شدن حالم پیدا کنم. حالا دیگه وقتی حالم خوش نیست منتظر کسی نمی شم و می دونم که حتی یک تغییر کوچک توی ارتعاشم هم می تونه زندگیمو خیلی بهتر بکنه.

برای شروع می تونین ده چیزو که حالتونو بهتر می کنن بنویسین. وقتی بهشون فکر می کنین دیگه به وضع اقتصاد کشور و دردایی که دارین توجه نکنین و حواستون فقط به اون باشه که حالتونو بهتر می کنه. یادتون باشه که لازم نیست چیز خیلی بزرگ و مهمی باشه. یک چیز کوچک هم کافیه.

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که الان حالم چندان خوب نیست ولی تصمیم می گیرم به چیزایی که قدرشونو می دونم توجه کنم.

با وجود این که به خاطر این چیزی که الان بهش توجه دارم چندان خوب نیست ولی تصمیم می گیرم به چیزای دیگه ای که حالمو بهتر می کنن توجه کنم.

با وجود این که به خاطر خیلی چیزا حالم گرفته اس ولی در هر حال عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: الان حالم چندان خوب نیست

ابرو: ای کاش حالم بهتر بود

کنار چشم: می خوام الان حالم بهتر بشه

زیر چشم: الان حالم خیلی گرفته اس

زیر بینی: حالم خوش نیست چون به چیزای منفی توجه می کنم

زیر لب: به خاطر خیلی چیزا حالم گرفته اس

استخون ترقوه: به خاطر شغلم و درآمد حالم گرفته اس

زیر بغل: می خوام یه چیزای دیگه ای توجه کنم تا حالم بهتر بشه

دور دوم:

فرق سر: می خوام به چیزایی که حالمو بهتر می کنن توجه کنم

ابرو: تصمیم می گیرم به چیزایی که حالمو بهتر می کنن توجه کنم

کنار چشم: منتظرم حالم بهتر بشه

زیر چشم: می دونم که همش دست خودمه

زیر بینی: می خوام ارتعاشمو عوض کنم

زیر لب: می دونم که چی حالمو عوض می کنه

استخون ترقوه: به چیزی که حالمو بهتر می کنه توجه می کنم

زیر بغل: این جوری حالم بهتر می شه

حالا با این جملات ادامه بدین:

چقدر خوبه که می دونم همه ما لیاقت وفور نعمت رو داریم

تصمیم می گیرم هدایتی رو که بهم می رسه باور کنم

قدر وفور نعمت توی زندگیمو می دونم

قدر بدنم و دوستانم و فرصت‌هایم 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

موسسه تخصصی
آموزش زبان و مکالمه