

ای اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۶۵

اول، امید

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 نیستیم در اختیار دیگران قرار بگیره.

می‌دونین که هدف از نوشتن این مجموعه بالا بردن ارتعاشتونه. یکی از چیزایی هم که خیلی در این قضیه تاثیر داره امید داشتنه. اول باید امید داشته باشین تا بعدش بتونین به خواسته‌هاتون برسین. ولی گاهی وقتا یادمون می‌ره که امید هم باید داشته باشیم و همش به منفیا توجه می‌کنیم. بعد از امید نوبت چیه؟ باور کردن و بعدش هم مطمئن بودن.

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که الان چندان امیدوار نیستم ولی در هر حال عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می‌کنم.

با وجود این که ناامید شدم و نمی‌خوام الکی به چیزی امیدوار بشم و باز شکست بخورم ولی خودم و احساسمو قبول می‌کنم.

با وجود این که نمی‌دونم چه جوری می‌تونم امیدوار باشم ولی در هر حال خودمو دوست دارم و قبول می‌کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: الان چندان امیدوار نیستم

ابرو: از این همه سعی کردن خسته شدم

کنار چشم: یه جورایی ناامید شدم

زیر چشم: می‌ترسم باز شکست بخورم

زیر بینی: به هیچ چیزی امید ندارم

زیر لب: حالم گرفته اس و ناامیدم

استخون ترقوه: ای کاش می تونستم امیدوار باشم

زیر بغل: می خوام به یک چیزی امید داشته باشم

دور دوم:

فرق سر: اگه بتونم به چیزی توجه کنم که منو امیدوار کنه چی می شه؟

ابرو: می تونم در مورد اوضاع مالییم امیدوار باشم

کنار چشم: می تونم در مورد شغلم بیشتر امید داشته باشم

زیر چشم: می خوام بدونم که چرا تصمیم گرفتم همش منفیا رو ببینم

زیر بینی: می ترسم بازم امیدوار بشم

زیر لب: بازم به فکر امیدوار شدن افتادم

استخون ترقوه: می دونم به چی باید توجه کنم تا امیدوار بشم

زیر بغل: حالا انگیزه پیدا کردم و امیدوار می شم

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 فرصت هامو می دونم

به خاطر فرصتهای جدیدی که برای رسیدن به نعمتها نصیبیم می شن خدا رو شکر می کنم

حالا قدر خودمو می دونم

قدر درسهایی رو که یاد گرفتم می دونم

قدر همه نعمتهایی رو که دارم می دونم

فهاداد فر و غفید