

اسی اف تی ثروت

واکسیری مزایا ۶۷

مرتب کردن سلون غیا باعث رسیدن به نعمت‌های شہ

نوشته فرهاد فروغمند

برگرفته از نوشته‌های دکتر کارول لوک

[www.EFT.ir](http://www.EFT.ir) @foroghmand @FarhadForughmand

**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.**

تا حالا به شلوغیای توی زندگیتون توجه کردین؟ خرت و پرتهای توی خونه و محل کار، برنامه کاری شلوغ، دوستا و آشناهایی که دیگه به لحاظ ارتعاشی باهاتون جور نیستن. اینا سر راه رسیدن به ثروت رو می گیرن؟  
حتما همین طوره!

اگه ذهنتون شلوغ باشه دیگه جایی برای نعمت و ثروت باقی نمی مونه. و اگه ذهنتونو از شلوغیا پاکسازی کنین چی می شه؟ به نظرم جا برای خیلی چیزای خوب باز می شه.

**تصحیح:**

کنار دست: با وجود این که همش می خوام دور و برم شلوغ باشه چون بدون اونا احساس می کنم خالییم ولی در هر حال عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می کنم.

با وجود این که وقتی زندگیم شلوغ باشه بیشتر احساس امنیت می کنم ولی می خوام دست از این طرز فکر که مانع رسیدنم به ثروت شده بردارم.

با وجود این که این شلوغیا به نوعی خلا درونی منو پر می کنن ولی عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می کنم.

**مراحل:**

**دور اول:**

**فرق سر: زندگیم خیلی شلوغه**

**ابرو: همیشه عادت داشتم چیزایی رو دور و برم جمع کنم**

**کنار چشم: از شلوغی خوشم میاد و نمی خوام دست ازش بردارم**

**زیر چشم: اگه این چیزا نباشن دچار اضطراب می شم**

**زیر بینی: مجبورم نکنین دست از این شلوغیا بردارم**

زیر لب: سلاست که به این کار عادت کردم

استخون ترقوه: اگه این شلوغیا نباشن می ترسم احساس ناامنی بکنم

زیر بغل: می خوام روی مساله احساس ناامنیم کار کنم

دور دوم:

فرق سر: اگه بتونم دست از این شلوغیا بردارم و بازم حالم خوب باشه چی؟

ابرو: اگه این شلوغیا رو مرتب کنم و حالم بهتر بشه چی؟

کنار چشم: می خوام دست از این شلوغیا بردارم و احساس امنیت هم بکنم

زیر چشم: می خوام دست از شلوغیای احساسیم هم بردارم

زیر بینی: دیگه این چیزا رو لازم ندارم

زیر لب: این جورى جا برای خیلی نعمتا باز می شه

استخون ترقوه: می خوام دست از این شلوغیای توی زندگیم بردارم

زیر بغل: حالا آماده ام که دست از اینا بردارم

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 نصیبم می شن خدا رو شکر می کنم

حالا قدر خودمو می دونم

قدر درسهایی رو که یاد گرفتم می‌دونم

قدر همه نعمتهایی رو که دارم می‌دونم

فهاداد فر و غفید