

اسی افقی ثروت

واکسیری مزایا ۶۸

کتر پیرسین و بیسترکوش بدین

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 همراهِشو برای کسانی تهیه کردم که در دوره ای اف تی ثروت شرکت کردن. راضی نیستم در اختیار دیگران قرار بگیره.

خیلیا ازم می پرسن که سوال کردن از خود برتر و چیزایی شبیه به این فوت و فنی داره؟ خیلی چیزا می پرسن و نمی دونن که چقدر و چه جوری جواب می گیرن یا اصلا نمی گیرن.

جوابش اینه که باید اون قدر ساکت باشین که بتونین جوابی رو که بهتون داده می شه بشنوین.

اگه زیادی بپرسین معمولا به معنی اینه که خیلی اضطراب دارین یا شایدم به جوابایی که بهتون می رسه باور ندارین.

می دونم که گفتن اینا آسونتر از عمل کردن بهشونه. ولی شاید با ای اف تی کار راحت تر بشه.

تصحیح:

کنار دست: با وجود این که اون قدر دارم سوال می کنم که نمی تونم جوابا رو بشنوم ولی عمیقا و کاملا خودمو دوست دارم و قبول می کنم.

با وجود این که حوصله ندارم صبر کنم تا به جواب برسم ولی خودم و احساسمو قبول می کنم.

با وجود این که عادت کردم سوالای زیادی بپرسم ولی در هر حال خودمو دوست دارم و قبول می کنم.

مراحل:

دور اول:

فرق سر: همش دارم سوال می پرسم

ابرو: برای رسیدن به جواب اضطراب دارم

کنار چشم: اعتماد کردن به جوابی که بهم می رسه کار سختیه

زیر چشم: صبر ندارم اینه که همش می پرسم

زیر بینی: می خوام بدونم اگه بیشتر گوش بدم چی می شه.

زیر لب: همش سوال کردن عادت بدیه

استخون ترقوه: نمی دونم که اگه همش سوال نکنم اون وقت چی پیش میاد

زیر بغل: این عادت بدم به خاطر اضطرابمه

دور دوم:

فرق سر: اگه بیشتر حوصله داشته باشم و به جواب گوش بدم چی می شه؟

ابرو: اگه جواب فوری بهم نرسه و بازم آروم باشم چی می شه؟

کنار چشم: می خوام دست از عادت به اضطراب داشتن بردارم

زیر چشم: می خوام دیگه همش سوال نکنم

زیر بینی: دوست دارم باور کنم و بدونم که راهم درسته

زیر لب: حالا اجازه می دم که جوابا بهم برسن

استخون ترقوه: می خوام باور کنم و بدونم که جوابا دارن بهم می رسن

زیر بغل: قدر همه جوابایی رو که تا حالا گرفتم می دونم

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

فهاد فر و غفید