

ای اف تی آسان

نوشته سلویا هارتمن

ترجمه فرهاد فروغمند

www.EFT.ir

توجه: خریدار می تواند این کتاب را فقط به یک نفر هدیه دهد. حلال بودن استفاده دیگران از این کتاب منوط به پرداخت بهای آن است. هیچ راهی برای کلاه شرعی وجود ندارد. لطفا خودتان را گول نزنید.

این کتاب مکمل خوبی برای کتاب دیگر همین نویسنده (ای اف تی مثبت) است. فرهاد فروغمند

فهرست

۳	هفت تمرین برای شروع کار با ای اف تی آسان
۴	کاربردهای ای اف تی آسان
۲۳	پیدا کردن جمله یا عبارت مناسب برای شروع کار
۲۵	هفت نکته برای کمک به خود

بهای این کتاب پنج هزار (۵۰۰۰) تومان است. لطفا این مبلغ را به یکی از طرق زیر بپردازید:

پرداخت آنلاین

بانک ملی حساب شماره ۰۲۱۲۹۳۶۵۱۳۰۰۲

یا کارت شماره ۶۰۳۷ ۹۹۷۱ ۱۰۳۰ ۹۵۶۵

بانک ملت حساب شماره ۷۰۲۹۸۷۰۰۷۰

یا کارت شماره ۶۱۰۴ ۳۳۷۸ ۸۴۳۹ ۰۴۹۱

به نام فرهاد فروغمند

هفت تمرین برای شروع کار با ای‌اف‌تی آسان

نکته جالبی که در ای‌اف‌تی وجود دارد این است که دقیقاً بر روی مشکلاتی که دارید کار می‌کنید.

در اینجا هفت تمرین برای شروع کار ارائه می‌شوند. این جملات ساده و عمومی هستند. بدین ترتیب نحوه استفاده از ای‌اف‌تی آسان را می‌آموزید. پس از این که هفت تمرین را انجام دادید آماده انجام ای‌اف‌تی بر روی مشکلات، وضعیت‌ها، چالش‌ها و خواسته‌های‌تان خواهید بود.

نفس عمیقی بکشید، آرام باشید و از این کار لذت ببرید. آماده اولین تمرین هستید؟

۱- می‌خواهم ذهنی باز، آرام و متمرکز داشته باشم.

بر روی نقاط مراحل ضربه بزنید. در پایان هم نفس عمیقی بکشید و ببینید احساس‌تان چقدر فرق کرده است.

یک دور هم برای هر یک از موارد زیر انجام دهید:

۲- آماده دست برداشتن از بارهای گذشته‌ام هستم.

۳- می‌خواهم بهترین کسی شوم که در توان من است.

۴- می‌خواهم بر محدودیت‌هایم غلبه کنم.

۵- آماده پذیرش چیزهای خوبی که دنیا به من می‌دهد هستم.

۶- آماده عشق ورزیدن و مورد عشق واقع شدن هستم.

۷- این عمر من است و می‌خواهم حسابی زندگی کنم.

کاربردهای ای اف تی آسان

در این بخش راه‌های مختلف استفاده از ای اف تی آسان را برای ایجاد تغییرات، شفای آسیب دیدگی‌های قدیمی و رهایی از موانع به شما نشان خواهیم داد. مثال‌هایی که ارائه می‌شوند باعث جرقه‌هایی در ذهن‌تان می‌گردند و در پی آن بهتر خواهید توانست به آنچه که در زندگی می‌خواهید برسید.

این کتاب را جایی دم دست بگذارید و هر روز از آن استفاده نمایید. هرچه بیشتر تمرین‌های آن را انجام دهید در بهره‌گیری از آن ماهرتر خواهید شد و به مزایای بیشتری دست خواهید یافت.

۱- وقتی نمی‌دانید کجای کار ایراد دارد

اگر احساس خوبی ندارید صرفاً کافی است بر هر احساسی که دارید تمرکز کنید و بر نقاط ضربه بزنید (یا آنها را بمالید یا فشار دهید).

گاهی اوقات هنگام ضربه زدن درمی‌یابید که مشکل از کجا ناشی می‌شود. در این صورت باید در دور بعدی بر مشکل تمرکز کنید.

برای شروع کار یک چیزی را، که مطابق میل شما نیست، هدف بگیرید. مثلاً یک رابطه، مساله‌ای در کسب و کار یا سلامتی یا چیزی که ذهن‌تان را مشغول کرده و موجب نگرانی‌تان شده است. نیازی به گفتن هیچ چیزی نیست. فقط بر احساس یا ناراحتی خود تمرکز کنید و بر نقاط مراحل ضربه بزنید.

۲- از خودتان پرسید

- چرا این قدر خسته‌ام؟
- کجای کارم ایراد دارد؟
- چرا نمی‌توان پیشرفت کنم؟
- چطور می‌توانم درآمد بیشتری کسب نمایم؟
- این وضعیت چه وقت بهبود می‌یابد؟
- در مرحله بعدی باید چه کاری را انجام دهم؟

همه این سوال‌ها و هر سوال دیگری هم که به ذهن‌تان می‌رسد در قالب ای اف تی قرار گیرند. به هنگام بر زبان آوردن آنها ضربات را هم بر نقاط مراحل بزنید.

گاهی اوقات پاسخی به ذهن تان می‌رسد و گاهی هم درمی‌یابید که سوال نامناسبی را از خود پرسیده‌اید. گاهی اوقات نیز می‌فهمید که پاسخ را از کجا می‌توانید پیدا کنید.

در هر صورت انجام این کار بسیار آرامش‌بخش و راهی به سوی رهایی از مشکلی است که در آن گیر افتاده‌اید.

۳- حقایقی که از آنها خوش تان نمی‌آید

- هرگز موفق نخواهی شد.
- نمی‌توانی این کار را انجام دهی.
- فقط جوان‌ها می‌توانند به عشق خود برسند.
- افرادی همچون من نمی‌توانند موفق شوند.

احتمالاً چنین مواردی اصلاً حقیقت نیستند ولی تا وقتی که شما آنها را چنین بپندارید مانع تان خواهند شد.

اگر دیدید که دیگران راجع به شما حرفی می‌زنند یا افکار ناخوشایندی به ذهن تان رسیدند هر کدام از آنها را نیز در قالب ای‌اف‌تی آسان بگذارید. خواهید دید که بدین ترتیب همه چیز به سرعت تغییر می‌کند.

۴- چیزهایی که در زندگی می‌خواهید

- عشق جدیدی می‌خواهم.
- خودروی جدیدی می‌خواهم.
- آرامش بیشتری می‌خواهم.
- ترفیع شغلی می‌خواهم.
- خانه جدیدی می‌خواهم.
- می‌خواهم با جنبه معنوی وجودم ارتباط بیشتری داشته باشم.

بدین ترتیب دنیا به کام شما خواهد شد. هر چیزی را می‌توانید بخواهید و آن را بطلبید. این حق مسلم شما است. بدیهی است که نمی‌توانم به شما قول بدهم که به هر چه که بخواهید می‌رسید. ولی در مسیر پیشرفت و دستیابی به آنچه که حتی به خودتان اجازه فکر کردن درباره آن را هم نمی‌دادید حرکت خواهید نمود.

۵- حل کردن مسائل بگرنج

- می‌خواهم متاهل و در عین حال آزاد باشم.
- می‌خواهم مشکلم را به رئیس‌م بگویم و شغلم را هم حفظ کنم.
- می‌خواهم پول بیشتری در بیاورم و در عین حال وقت آزاد بیشتری هم داشته باشم.
- همسرم را دوست دارم و در عین حال از او متنفرم.

مسائل بغرنج به منزله فجایعی برای ذهن و جسم محسوب می‌شوند. اگر راهی برای رهایی از آنها پیدا نشود آن قدر تنش ایجاد می‌کنند که حتی ممکن است به حمله هراس، حمله قلبی، کار امروز را به فردا انداختن و افسردگی منجر شود. در چنین مواردی ای‌اف‌تی می‌تواند شما را در یافتن ایده‌های جدید یاری دهد و در وضعیتی که گیر کرده‌اید حتی سه چهار راه حل پیدا کنید. همه آنها را نام ببرید. بین‌شان " و " بگذارید تا به هم متصل شوند و بعد ضربات ای‌اف‌تی را بزنید. مثلاً:

"می‌خواهم خلاق و ثروتمند و آزاد و مادر خوبی باشم!"

۶- جملات تاکیدی جادویی

- مرد خوش‌تیپی هستم.
- انسان باارزشی هستم.
- موسیقی‌دانی عالی هستم.
- نابغه برنامه‌ریزی هستم.
- ثروتمند هستم.

معمولاً وقتی چنین مواردی را در مقابل آینه می‌گوییم آزرده خاطر می‌شویم. ولی نه با ای‌اف‌تی. جمله تاکیدی خود را برگزینید و آن را در مقابل آینه بر زبان بیاورید و ضربات ای‌اف‌تی را هم بزنید. خواهید دید که طرز فکر و احساس شما را تغییر می‌دهد.

هر روز صبح همان طور که مسواک زدن برای‌تان عادت شده است این کار را نیز انجام دهید. از کارایی زیاد این نحوه استفاده از "جملات تاکیدی جادویی" به شگفت خواهید آمد.

۷- بی‌اثر کردن خاطرات برای همیشه

ایا برخی خاطرات وقت و بی‌وقت پیش چشم‌تان می‌آیند و شما را می‌آزارند؟ مثلاً:

- بعضی اشخاص را می بینید یا مشاهده برخی تصاویر آنان را به ذهن تان می آورد؟
- کلمه‌ای را با لحن خاصی، یا اسم کسی یا قطعه‌ای موسیقی می شنوید؟
- احساسی مشابه همان احساسی که در آن موقع داشتید به شما دست می دهد؟
- افکاری به ذهن تان خطور می کنند که شما را به گذشته‌ها می برند؟

برای این که چنین مواردی را به کمک ای اف تی بی اثر کنید باید بگذارید خاطره حاضر شود و بعد ضربات را به دفعات کافی بزینید تا کاملاً از آن آسوده شوید.

۸- کسانی که شما را می آزارند

- باب مرا دیوانه می کند!
- مادرم هرگز مرا دوست نداشت!
- از آن عفریته متنفرم!
- مدیر آن بانک یک احمق واقعی است!
- هرگز جیم را به خاطر خیانتی که کرد نمی بخشم!

استفاده از ای اف تی برای برطرف کردن خشم، نفرت یا هر احساس ناخوشایند دیگری، که افراد به شکلی مخرب و پرتنش به آن دچار می شوند، عالی است.

با خودتان صادق باشید و "آن را همان گونه که هست بگویید" و در همان حال ضربات را نیز بزینید تا از دست آن افراد رها شوید و اختیار احساسات و زندگی تان را دوباره به دست گیرید.

همچنین می توانید وقتی تلفنی با کسی که موجب تنش یا آزار شما می شود صحبت می کنید ضربات ای اف تی را نیز بر خودتان بزینید. آنها نمی توانند شما را در حال ضربه زدن ببینند.

می توانید بر کسانی که مرده اند یا دیگر در زندگی تان حاضر نیستند به کمک عکسی از آنان یا هر چیزی که شما را به یاد آنان بیاندازد تمرکز نمایید. نگاهش کنید و ضربات را بزینید. بدین ترتیب شاید موارد دیگری هم در همان رابطه به ذهن تان برسند که باید بر روی آنها نیز کار کنید.

۹- کسانی که آنها را آزرده اید

- با مری بد رفتاری کردم.

- به باب خیانت کردم.
- با جیمز صادق نبودم.
- می توانستم با سندی مهربان تر باشم.
- دست رد به سینه پل زدم.
- جما به خاطر کاری که با او کردم از من متنفر است.

به کمک ای اف تی می توانید احساساتی همچون گناه و شرمساری را که در اثر رفتار بدی که با دیگران کرده‌اید به آنها دچار شده‌اید خنثی سازید. علاوه بر گفتن کلمات می‌توانید از هر چیزی دیگری هم که باعث تمرکز بیشتر بر موضوع می‌شود، از قبیل نوشتن نام او یا نگریستن به تصویرش، بهره جویید.

برخی افراد به تجربه دریافته‌اند که اگر در حین ضربه زدن بر خود عذرخواهی کاملی هم بنمایید تاثیر بهتری دارد. مثلاً:
 "خیلی متاسفم که وقتی پدرم در بیمارستان بستری بود به ملاقاتش نرفتم".

۱۰- پایان دادن به شکست‌ها، جنایات و فجایع

- اشتباه وحشتناکی کردم.
- آن کارم کاملاً اشتباه بود.
- تقصیر من بود که آن اتفاق نیفتاد.
- من باعث ورشکستگی شرکت شدم.
- پدر خوبی برای فرزندانم نبودم.
- ای کاش آن روز جلوی عصبانیتم را گرفته بودم.

اگر دائماً به فکر اشتباهات گذشته خود باشیم نمی‌توانیم در زندگی پیشرفت کنیم و آینده بهتری بسازیم. بهبود دیدگاه نسبت به اشتباهات و شکست‌های گذشته و رفتارهای بدی که از خود نشان داده‌ایم اولین قدم در راه رسیدن به چیزهای مثبت است. به علاوه به ما کمک می‌کند تا دیگر آن اشتباهات را تکرار ننماییم.

چنین مواردی را آن قدر با ای اف تی خنثی کنید که دیگر به تنبیه خود نیازی نداشته باشید و راه‌های جدیدی برای انجام کارهای مثبت بیابید.

۱۱- کارهایی که می‌خواهید انجام دهید

- می‌خواهم بیشتر ورزش کنم.
- می‌خواهم به فرزندانم نزدیک‌تر باشم.
- می‌خواهم بیشتر استراحت کنم.
- می‌خواهم غذاهای سالم‌تری بخورم.
- می‌خواهم بیشتر گلف بازی کنم.

با انجام یکی دو دور ای‌اف‌تی بهتر می‌توانید به کارهایی که باید انجام دهید و به دلایلی هرگز به سراغ‌شان نرفته‌اید برسید.

گاهی اوقات هم بهتر است جمله را با تاکید بیشتری بگویید: "می‌خواهم بیشتر ورزش کنم".

چرا کسی واقعاً این را نمی‌خواهد؟ دلیلش را پیدا کنید. در این صورت گام بزرگی به جلو بر خواهید داشت.

۱۲- مواردی که نمی‌خواهید

- دیگر نمی‌خواهم قربانی باشم.
- نمی‌خواهم همه درآمدم را صرف مسائل جنسی کنم.
- نمی‌خواهم احساس کنم که شکست خورده‌ام.
- نمی‌خواهم تنها باشم.

با خودتان صادق باشید و ببینید که چه چیزهایی را در زندگی نمی‌خواهید و از انجام چه کارهایی لذت نمی‌برید.

گاهی اوقات ضربه زدن بر روی چنین موضوعاتی باعث می‌شود که ایده‌هایی به ذهن‌تان برسند تا دیگر هرگز مجبور به انجام آن کارها یا دچار شدن با آن احساسات نگردید. گاهی اوقات هم خواهید دید که باید قبل از آنها به کار دیگری برسید.

در هر دو حالت اگر این موارد را صادقانه بگویید و بر خود ضربه بزنید احساس راحتی خواهید نمود و درک بهتری هم از خودتان خواهید یافت.

۱۳- تصمیم‌گیری‌ها

- آیا باید این کار را الآن انجام دهم یا بعداً؟

- آیا باید این کار را انجام دهم یا آن کار را؟
- آیا اصلاً نباید این کار را انجام دهم؟
- کدام یک از این کارها را باید انجام دهم؟
- کدام یک از این کارها را باید اول انجام دهم؟
- کدام یک از این کارها از همه مهم‌تر است و اولویت دارد؟

وقتی مضطرب یا نگران یا تحت تنش واقع می‌شویم معمولاً بدترین تصمیم‌ها را می‌گیریم. ولی با انجام یکی دو دور ای‌اف‌تی ذهن آرام و تصمیم‌گیری آسان‌تر می‌گردد.

همچنین ایده‌های جدید هم، که قبلاً تنش مانع بروز آنها می‌شد، در ذهن به جریان می‌افتند. پس حتی اگر فکر می‌کنید که فوراً باید تصمیمی بگیرید باز هم، خصوصاً در مورد تصمیم‌های مهمی که بر آینده شما اثر می‌گذارند، انجام یکی دو دور ای‌اف‌تی قبل از آن کاری بسیار عاقلانه به شمار می‌رود.

۱۴- چیزهایی که می‌خواهید تغییر دهید

- این خانه کوچک است.
- شغل بهتری می‌خواهم.
- از انجام کارهای یکنواخت خسته شده‌ام.
- دیگر نمی‌توانم قادر به صحبت کردن در جمع نباشم.
- می‌خواهم سبک زندگی‌ام را تغییر دهم.

مردم وقتی ناچار می‌شوند "دومین گزینه دلخواه" را برگزینند یا دست از هدف یا رویای خود بردارند ناامید می‌شوند. این ناامیدی موجب تنش می‌گردد و بدین ترتیب ممکن است در دور باطل گیر بیفتند. هرگاه تنش برطرف گردد امور دیگر به آن بدی که قبلاً دیده می‌شدند به نظر نمی‌آیند و باز هم می‌توان رو به جلو حرکت کرد.

حتی اگر امکان هیچ تغییر یا حرکت رو به جلو هم نباشد حداقل دیگر دائماً به خاطر آن تحت تنش نخواهیم بود و همین هم خودش خیلی خوب است.

۱۵- کلماتی که همیشه می‌خواستید بشنوید

- به تو اعتقاد دارم.
- به تو اعتماد دارم.
- تو را درک می‌کنم.
- برایم اهمیت داری.
- دوستت دارم.
- به تو افتخار می‌کنم.
- خیلی زیبا هستی.
- می‌توانی انجامش دهی.

هیچ چیزی به اندازه قرار گرفتن در مقابل آینه و زدن ضربات ای‌اف‌تی نمی‌تواند به شفای قلب شکسته و یکپارچگی جسم و روان فرد کمک کند. شاید حتی اگر یک عمر هم صبر کنید آن کلمات را از اعضای خانواده خود یا کسانی که دوست‌شان دارید یا از غریبه‌ها نشنوید. ولی می‌توانید آنها را خطاب به خودتان بگویید و این قطعاً گامی در جهت درست است.

امتحان کنید. احساس حیرت‌انگیزی نصیب‌تان خواهد شد.

۱۶- چیزهایی که شما را سر حال می‌آورند

- شکلات تنها چیز خوبی است که در زندگی دارم.
- مشروب بهترین دوست من است.
- هر چند که باری مرا کتک می‌زند ولی دوستش دارم.
- نمی‌توانم بدون زندگی کنم.

گاهی اوقات به چیزی مثل کوکاکین، کیک شکلاتی، مسابقات اسب دوانی، کفش‌های پاشنه بلند، کیف‌های طلایی رنگ یا حتی مردانی که به پدرمان شباهت دارند جذب یا وابسته می‌شویم. ولی آنها در واقع برایمان اصلاً خوب نیستند.

اگر جذب و زیبایی به دلایل واقعی پدید آمده باشند انجام ای‌اف‌تی آنها را قوی‌تر و بامعنی‌تر می‌کند. اگر هم که اشتباه کرده باشیم از قدرت آنها کاسته می‌گردد و وضوح ذهنی و احساسی بیشتر و در پی آن احساس راحتی بسیار نصیب‌مان می‌شود.

۱۷- چیزهایی که شب‌ها مزاحم می‌شوند

- کابوس‌های وحشتناکی می‌بینم.
- از تاریکی می‌ترسم.
- فکر می‌کنم شبی را دیدم.
- فکر می‌کنم در زندگی گذشته یک سرباز رومی بوده‌ام.
- مردگان را می‌بینم.

ای‌اف‌تی ما را آرام‌تر، معقول‌تر و متعادل‌تر می‌کند. لذا بهترین ابزار برای پرداختن به نگرانی‌های "اسرارآمیز" و مشکلات است و به کمک آن در توهم و دیوانگی‌های بیشتر گم نمی‌شویم.

اگر هم که فهمیدید در زندگی گذشته "واقعاً" سرباز رومی بوده‌اید همین امر برای‌تان واضح‌تر می‌گردد. در نتیجه تنها چیزهایی که از دست می‌دهید ترس، اضطراب و تنش هستند. فرقی هم نمی‌کند که آن چیزها در نگاه اول چقدر عجیب یا احمقانه به نظر آیند.

۱۸- چیزهایی که از آنها می‌ترسید

- از مسافرت با هواپیما می‌ترسم.
- نمی‌توانم به همسرم بگویم که می‌خواهم او را ترک کنم.
- از عنکبوت وحشت دارم.
- تماس تلفنی برای فروش را دوست ندارم.
- نمی‌خواهم به درد، ناخوشی و مرگ حتی فکر هم بکنم.

روشی که اکثر افراد در پیش می‌گیرند این است که به آنچه که باعث ترس‌شان می‌شود اصلاً فکر هم نکنند و این قطعاً راه حل مشکل نیست. چون ترس و علائم جسمی ناشی از تنش درازمدت از قبیل لک‌های پوستی، حملات قلبی و میگرن را برطرف نمی‌کند.

اگر واقعاً چیزهایی هستند که از آنها می‌ترسید با ای‌اف‌تی بر روی‌شان کار کنید. شجاع باشید و بدانید که این روش کمک فراوانی به شما می‌نماید. استفاده از جمله "حتی نمی‌خواهم راجع به فکر هم بکنم" راه خوبی برای شروع کار با ای‌اف‌تی است چون موجب تنش زیاد در شما نمی‌شود.

۱۹- چیزهایی که به آنها اعتقاد ندارید

- به معجزات اعتقاد ندارم.

- به عشق در نگاه اول اعتقاد ندارم.
- به خدا اعتقاد ندارم.
- به توانایی خودم اعتقاد ندارم.

چقدر جالب است که چیزهایی را که به آنها اعتقاد نداریم اغلب به شکل اسرارآمیزی در گوشه‌ای مخفی می‌کنیم.

شاید چیزهایی وجود داشته باشند که اگر به آنها اعتقاد پیدا کنید دنیای تان را به جای خیلی خیلی بهتری تبدیل نمایند.

۲۰- چیزهایی که از آنها متنفرید

- از مردان خوک صفت متنفرم.
- از آدم‌های بی‌فرهنگ متنفرم.
- از حلزون متنفرم.
- تاب تحمل موسیقی غربی را ندارم.
- همه سیاست‌مدارها را باید به گلوله بست.

هر چند که نفرت باعث می‌شود احساس قدرت و سرزندگی کنیم ولی در واقع در درازمدت چیز مفیدی نیست و موجب مشکلات متعددی در روابط و کسب و کار می‌گردد.

اگر چیزی واقعاً نادرست باشد و با ای‌اف‌تی به آن بپردازید این امر از نادرستی‌اش نمی‌کاهد. ولی ممکن است باعث شود که تصمیم بگیرید رفتار متفاوتی از خود نشان دهید و به شیوه خودتان در مورد آن کاری انجام دهید.

۲۱- دلخوری‌های کوچک هر روزه

- آن تبلیغات احمقانه.
- این ترافیک لعنتی.
- هر بار که آن مزخرف را می‌شنوم می‌خواهم بالا بیاورم.
- آن قالیچه اعصاب مرا خرد می‌کند.

دلخوری‌های روزمره باعث سکتته نمی‌شوند ولی به مرور زمان شما را فرسوده می‌کنند و موجب احساس بدبختی می‌گردند. پس بهتر است

اگر چیزی وجود دارد که هر روز اندکی آزارتان می‌دهد با ای‌اف‌تی به آن بپردازید.

اگر از دست آن خلاص شوید آزاد و از احساس آزادی به دست آمده متعجب خواهید شد.

۲۲- چیزهایی که در آنها خوب هستید

- نویسنده خوبی هستم.
- گل‌های خیلی خوبی پرورش می‌دهم.
- مهندس تراز اولی هستم.
- خیلی خوب روی بانک‌های اطلاعاتی کار می‌کنم.

وقتی مردم به زندگی خود فکر می‌کنند اغلب نقاط ضعف خود را می‌بینند و نقاط قوت خود را فراموش می‌نمایند.

ولی نقاط قوت را می‌توان به سادگی و با کمترین زحمت درخشان‌تر کرد. پس بهتر است برای سرگرمی هم که شده بر روی نقاط قوت خودتان با ای‌اف‌تی کار کنید و ببینید که چه پیش می‌آید.

کمتر چیزی به اندازه خیلی خوب بودن - و حتی بهتر شدن در آن - در جنبه‌ای از زندگی برای آدمیان رضایت‌بخش است.

۲۳- اهداف و برنامه‌ها

- می‌خواهم در وست‌اند نمایشگاهی داشته باشم.
- می‌خواهم کسب و کار خودم را به راه بیاندام.
- می‌خواهم ازدواج کنم.
- می‌خواهم مزرعه‌ای در ایتالیا داشته باشم.
- می‌خواهم امسال بدهی‌های کارت‌های اعتباری‌ام را بپردازم.

گفته می‌شود کسانی که اهداف خود را با صدای بلند تکرار می‌کنند خیلی زودتر و بیشتر از کسانی که "فقط خیال‌بافی می‌نمایند" به آنها می‌رسند.

با ای‌اف‌تی به این امر هم می‌توانیم پردازیم و آن را گامی جلوتر ببریم و راه را برای موفقیت‌های واقعی در آینده باز کنیم.

می‌توانید اهداف خود را در قالب جملات بیان کنید و برنامه‌های باز برای آنها داشته باشید یا مهلت زمانی برای آنها قائل شوید.

۲۴- چیزهایی که درباره آنها کاری نمی‌توانید بکنید

- کودکان قحطی زده آفریقایی.
- وضعیت اقتصادی کشور.
- آلودگی اقیانوس‌ها.
- رفتاری که خواهرم با بچه‌هایش می‌کند.

چیزهایی که شدیداً ناامید کننده هستند و کاری هم نمی‌توانید در مورد آنها انجام دهید موجب تنش‌های خطرناک و مکرر و به مرور زمان بدتر و بدتر می‌شوند. اگر خشمگین، درمانده یا ناامید شویم عملاً نمی‌توانیم به هیچ کسی یا چیزی کمک کنیم و این امر هیچ فایده‌ای ندارد.

ولی اگر احساس ناامیدی را برطرف نماییم ممکن است ایده‌هایی به ذهن‌تان برسند و بتوانید عملاً کاری در مورد آن انجام دهید.

۲۵- چیزهایی که به یاد دارید

- آن موقعی که معلم مرا در برابر شاگردان تحقیر کرد.
- وقتی وارد اتاق شدم و دیدم پدرم مادرم را کتک می‌زند.
- موقعی که انفجار رخ داد.
- وقتی به چهارراه رسیدم و آن مرد را دیدم.

اگر می‌توانید به آن فکر کنید یا راجع به آن حرف بزنید پس می‌توانید ای‌اف‌تی را هم بر رویش به کار گیرید. هر چند بار که لازم است با ای‌اف‌تی بر روی "بار احساسی" چنان خاطره‌ای کار کنید تا از شدت آن کاسته شود و نفس راحتی بکشید و احساس تنش، غم، ترس یا هر چیز دیگری که به آن خاطره مربوط بود از میان برود.

اگر خاطرات خیلی ناگواری دارید بهتر است به سراغ فردی مسلط به ای‌اف‌تی بروید تا در این راه پشتیبان‌تان باشد. ولی اگر همواره در حال یادآوری و اندیشیدن به خاطرات مشخصی هستید وقت آن است که فوراً بر روی آنها ضربه بزنید تا احساسات بر شما غلبه نکنند.

۲۶- احساساتی که دارید

- بغضی که در گلو دارم.
- باری که بر دوش دارم.
- احساس می‌کنم قلبم دارد می‌شکند.

- گرهی که در شکم دارم.

ایف‌تی ابزار شفای جسمانی یا درمان‌های معجزه‌آسا نیست. ولی هرگاه بدون هیچ دلیلی به مشکل جسمی دچار شدید به احتمال زیاد احساسی قوی در پشت آن است که به معنای واقعی کلمه جسماً به شما آسیب می‌زند.

کاستن یا برطرف کردن چنان احساس‌هایی خصوصاً برای سلامتی درازمدت اهمیت فراوان دارد.

۲۷- ضربه زدن برای سلامتی

- بعد از عمل جراحی هیچ وقت حالت عادی نداشته‌ام.
- قوه بینایی‌ام رو به ضعف می‌رود.
- در حال طی کردن دوران وحشتناک یائسگی هستم.
- سرطان دارم.
- خیلی می‌ترسم که به آلزایمر دچار شوم.
- به خاطر آسیب دیدگی کمرم همیشه درد دارم.
- پیرتر از آن هستم که شکستگی پایم به کلی خوب شود.

هر چند که ایف‌تی جسم را شفا نمی‌دهد ولی هر ناخوشی جسمانی جنبه‌های احساسی هم دارد و اینها اغلب بسیار عمیق، قوی و شدید هستند.

مشکلات جسمانی را به پزشکی امروزی می‌سپاریم و با این وجود اغلب احساس درماندگی و وحشت می‌کنیم. اما گزینه دیگری هم در پیش رو داریم. می‌توانیم به نیت سلامتی و برطرف کردن احساساتی که در برابر چالش‌های سلامتی داریم یا مواردی که می‌ترسیم روزی با آنها روبرو شویم بر خود ضربه بزنیم.

۲۸- موارد مربوط به گذشته

- مرا به فرزندی قبول کرده‌اند.
- شوهرم مرا ترک کرد و به سراغ منشی‌اش رفت.
- وقتی هفت سال داشتم خانواده‌ام ورشکست شدند.
- وقتی بچه بودم با من بدرفتاری می‌شد.

برای همه ما در گذشته اتفاقاتی افتاده‌اند و اغلب به آنها فکر می‌کنیم. اگر بتوانیم دست از آنها برداریم آینده روشن‌تر، آزادتر و راحت‌تری خواهیم داشت.

می‌توانید با ای‌اف‌تی بر روی "موارد مربوط به گذشته" کار کنید تا واقعاً مربوط به گذشته شوند و امروز دیگر آزارتان ندهند. بدین ترتیب زندگی خیلی خیلی راحت‌تر می‌شود و به جای این که آن را تحمیلی بدانید به همان زندگی که خواهانش هستید می‌رسید.

۲۹- موارد مربوط به آینده

- نمی‌دانم وقتی چه اتفاقی خواهد افتاد.
- نگران آینده فرزندم هستم.
- اگر الان از عهده این امر برنایم وقتی پیرتر شوم خیلی بدتر خواهد شد.
- پدرم در ۴۳ سالگی درگذشت و من اکنون ۴۲ سال دارم.

مواردی که به آینده مربوط می‌شوند طبیعتاً هنوز پیش نیامده‌اند و لذا نمی‌توانیم از آنها آگاه باشیم. با این وجود ترس‌های موهومی متعددی هستند که موجب تنش‌های شدید می‌گردند و شجاعت یا اراده آنها را برطرف نمی‌سازند. ولی با ای‌اف‌تی به شکلی عالی می‌توان آینده را پاکسازی نمود تا برای آنچه که می‌خواهیم و نه آنچه که نمی‌خواهیم آماده باشیم.

۳۰- چیزهایی که غیرممکن هستند

- هرگز نمی‌توانم به یک گروه بیاموزم که
- برایم غیرممکن است که را انجام دهم، بیاموزم یا تجربه کنم.
- هرگز کسی را که مرا دوست داشته باشد پیدا نخواهم کرد.
- افرادی همچون من هرگز
- غیرممکن است که چنین چیزی اتفاق بیفتد.
- هیچ کسی در تاریخ بشریت تاکنون نتوانسته است

اینها باورهای بسیار مخرب و ناامید کننده‌اند چون اگر چیزی "هرگز" نتواند به وقوع بپیوندد پس هیچ امیدی به آن نمی‌توان داشت.

ولی این امور "قوانین جهانی" نیستند و صرفاً نتایجی هستند که وقتی جوان‌تر بودیم و معمولاً در حالتی پرتنش به آنها رسیده‌ایم.

برای رهایی از "غیرممکن بودن" امور می‌توانید از ای‌اف‌تی استفاده کنید. جایی که امید در آن باشد زندگی هم هست.

۳۱- چیزهایی که حتی نمی‌دانید که به آنها نیاز دارید

- چه چیزی در زندگی‌ام کم است؟
- فکر چه چیزی را نکرده‌ام؟
- به چه چیزی نیاز دارم ولی از نیازم آگاه نیستم؟

اینها سوال‌های جالبی هستند که "قطعات گم شده پازل زندگی" را کشف می‌کنند. اگر فقط یکی از اینها را هم بیابید واقعاً می‌توانند زندگی‌تان را بهبود بخشند.

۳۲- کاستن از اثر مواد

- از روغن و چربی خیلی می‌ترسم.
- اسیر شکلات شده‌ام.
- به توت فرنگی حساسیت دارم.
- نوشیدن شراب قرمز باعث میگرن در من می‌شود.
- هرگاه تخم مرغ می‌خورم به یبوست دچار می‌شوم.
- نمی‌توانم بدون سیگار زندگی کنم.
- میل شدید به کوکابین مرا کلافه می‌کند.
- وقتی مشروب می‌خورم تهاجمی می‌شوم.

اثرات "واقعی" هر ماده‌ای به وسیله خاطرات، موانع، تجربیات ناگوار و وارونگی‌ها میلیون‌ها بار بدتر می‌شوند. اگر اثرات "ناشی از مردم" را از مواد بگیریم روابط سالم‌تری با آنها و علائم ناخوشایند خیلی کمتری خواهیم داشت.

گاهی اوقات هم علائم به شکلی جادویی به کلی ناپدید می‌شوند.

هر مشکلی که با مواد دارید و صرف نظر از ماهیت آنها می‌توانید، با استفاده منظم از ای‌اف‌تی بر روی جنبه‌های مختلف، وضعیت خود را بهبود دهید.

بسیاری از مردم با استفاده از ای‌اف‌تی خود را از حساسیت‌ها و واکنش‌های منفی به مواد (که اغلب بی‌ضرر هستند) نجات داده‌اند. پس بدانید که چیزی برای از دست دادن وجود ندارد و آزادی بسیاری ممکن است نصیب‌تان شود.

۳۳- دست برداشتن از چیزهایی که موجب آزار شما هستند

این کاربرد ای‌اف‌تی خیلی جالب است. دوست دارید دست از چه چیزی بردارید؟ بار چه چیزی را حس می‌کنید؟ چه چیزی برای‌تان دردسر است؟

- می‌خواهم دست از احساس گناه و شرمساری بردارم.
- می‌خواهم دست از نگرشی که از قدیم در مورد خودم داشته‌ام بردارم.
- می‌خواهم دست از گستاخی بردارم.
- می‌خواهم دست از غم قدیمی‌ام بردارم.

همان‌طور که می‌بینید و احتمالاً حس می‌کنید جملات فوق برای شروع کار با ای‌اف‌تی خیلی مناسبند. اینها واقعاً می‌توانند افراد را متحول نمایند. هرگاه که بخواهید دست از چیزی، از افکار قدیمی گرفته تا احساسات و روابط و غیره، بردارید می‌توانید از اینها استفاده کنید. هرچند که شاید مواردی همچون "می‌خواهم دست از غم قدیمی‌ام بردارم" با اولین دور استفاده از ضربات کاملاً برطرف نشوند ولی اگر پشتکار به خرج دهید خواهید دید که مثل موج ضعیف‌تر و ضعیف‌تر می‌شود تا به جایی برسد که وجود آن را دیگر حس نکنید و بتوانید نفس راحتی بکشید.

۳۴- دست برداشتن از "چیزهای خوب"

- اکنون از همه دستاوردهایم دست برمی‌دارم.
- اکنون دست از همه چیزهایی که به آنها افتخار می‌کنم برمی‌دارم.
- دست از همه هوشم برمی‌دارم.
- دست از ماجرای عاشقانه‌ای که در دهه ۱۹۲۰ داشتم برمی‌دارم.

وقتی دست از "بهترین چیزهایی که آدم می‌تواند به آنها برسد" برمی‌دارید راه را برای چیزهای بهتر و بیشتری باز می‌کنید. این یک قانون معنوی قدیمی و قوی است و اگر بخواهید می‌توانید به کمک ای‌اف‌تی همین‌الآن از آن به نفع خود استفاده نمایید.

"چسبیدن" به هر چیزی و خصوصاً به دستاوردها و افتخارات گذشته به شدت سیستم انرژی را مختل می‌کند و به اهداف و برنامه‌های آینده لطمه می‌زند.

اینجا است که می‌بینید استفاده از روش ساده‌ای همچون ای‌اف‌تی آسان تا چه اندازه می‌تواند در راه پیروی از بالاترین اصول معنوی موثر باشد.

۳۵- ضربه زدن برای دیگران

- پیتر هرگز همسری پیدا نمی‌کند.
- دخترم در مدرسه از سایر شاگردان عقب‌تر است.
- پدرم به بیماری فراموشی دچار شده است.
- دنی با افراد ناباب معاشرت دارد.
- جیم از وقتی بی‌کار شده روحیه‌اش را هم از دست داده است.

وقتی ای‌اف‌تی را برای دیگران انجام می‌دهیم اتفاقی تقریباً جادویی می‌افتد. شاید فرایند آن در پس پرده شبیه به همان چیزی باشد که موجب استجاب دعا می‌گردد.

در واقع فرقی هم نمی‌کند که چرا نتیجه می‌دهد. اما یک چیز قطعی است و آن این است که اگر ای‌اف‌تی را به نیت حل شدن مشکل فردی دیگر انجام دهید خودتان دیگر نگران آن مساله نخواهید بود.

اگر اندکی وقت بگذارید و برای مشکلات کسانی که برای‌تان مهمند ضربه بزنید کاری عالی و تاثیرگذار کرده‌اید. فرقی هم نمی‌کند که از جزئیات مشکل ایشان یا نحوه اثربخشی کارتان آگاه باشید یا خیر.

۳۶- ضربه زدن برای کودکان

- می‌ترسم جیمی وقتی بزرگ شد قاتل سریالی شود.
- سوزی از سایر هم‌کلاسی‌هایش عقب‌تر است.
- شینا خیلی کثیف و آزار دهنده است.
- پیتر مرا به یاد پدرش می‌اندازد و از پدرش به خاطر کاری که با من کرد متنفرم.
- وقتی جاش بچه بود روابطم با او خیلی بد شد.
- دانی حسابتی مرا ناامید می‌کند.

اگر بر روی تنشی که در رابطه با کودکان دارید ضربه بزنید نه فقط خودتان و آنها تغییر خواهید کرد بلکه "محیط" نیز عوض خواهد شد، عشق جریان خواهد یافت و روابط بهتری پدید خواهد آمد.

این موهبتی عظیم هم برای والدین و هم برای فرزندان است. اگر بچه دارید اکیداً توصیه می‌کنم که همان طوری که گرد و غبار خانه را می‌زداید از ای‌اف‌تی هم مکرراً و منظم‌اً استفاده کنید تا دلخوری‌های روزمره برطرف شوند.

به راحتی می‌توانید به بچه‌ها و حتی آنان که سن خیلی کمی دارند یاد دهید که خودشان از ای‌اف‌تی استفاده کنند. در مورد نوجوانان مشکل‌ساز هم می‌توانید این کتاب را در اتاق‌شان بگذارید و امیدوار باشید که از آن استفاده نمایند.

۳۷- ضربه زدن برای کودک درون

- هیچ وقت به من اجازه ندادند بازی کنم.
- کودکی وحشتناکی داشتم.
- خیلی آن توپ قرمز رنگ را می‌خواستم ولی هیچ کسی آن قدر به من اهمیت نمی‌داد که آن را برایم بخرد.
- ای کاش یک برادر داشتم.
- هیچ کسی نفهمید که چقدر از تاریکی می‌ترسم.

همه ما خاطرات متعددی، از "کودک درون" و این که دوران بچگی چگونه بوده است، داریم و اینها نحوه تفکر و احساس امروز ما را شکل داده‌اند.

اگر کمی وقت و مقدار زیادی عشق و توجه برای استفاده از ای‌اف‌تی در این راه بگذارید و به مسائل دوران کودکی خود بپردازید همان اثری را که انگار والدین برای کودک خود ضربه می‌زنند خواهد داشت. محیط برای جریان بهتر انرژی و عشق فراهم می‌شود و پیوندهای مستحکم‌تری ایجاد می‌گردند.

بدین ترتیب آرامش خیلی بیشتری خواهید یافت و هرگاه کودک درون دوباره شاد شود و به راه بیاید حتی کهن‌سالان هم به "سرخوشی دوران جوانی" دست می‌یابند و این عطیه‌ای گران‌بها است.

۳۸- ضربه زدن برای عشق

- هرگز عاشق نشده‌ام.
- عشق باعث آزار است.

- عشق را باور ندارم.
- نمی‌دانم چگونه عشق بورزم.
- عشق بیشتری در زندگی‌ام می‌خواهم.
- می‌خواهم یاد بگیرم که دوباره عشق بورزم.

عشق هم نوعی اتصال و جریان انرژی است و اگر جراحت یا مانعی قدیمی در کار باشد نوعی انرژی را که به زندگی معنا می‌بخشد و موجب می‌شود که هر صبح‌گاه با شوق از بستر برخیزیم از دست می‌دهیم.

هر کاری که بتوانید برای بهبود جریان عشق در درون، از طریق و از وجود خودتان انجام دهید کیفیت زندگی‌تان را از همه جهات بهبود می‌دهد.

این فقط به این معنی نیست که معشوق بهتری می‌یابید (و البته که این نیز ممکن است) بلکه از روابط کنونی خودتان هم عشق بیشتری دریافت خواهید داشت. بدین ترتیب عشق را در طبیعت، معنویت، حیوانات، مردم و کلاً در همه جا خواهید یافت.

واقعیت هم این است که هر چه عشق بیشتری دریافت کنید بیشتر می‌توانید آن را به کسانی که برای‌تان عزیزند هدیه دهید. در نتیجه ضربه زدن برای عشق کاری عالی است و همه ما می‌توانیم هر چه بیشتر آن را انجام دهیم.

پیدا کردن جمله یا عبارت مناسب برای شروع کار

تا به اینجا جملات و عبارات متعددی را خوانده‌اید و لابد به نظرتان برخی از آنها برای شروع کارتان مناسب‌تر بوده‌اند.

بهترین جمله برای شروع کار همان افکار، احساسات و کلمات خودتان است.

برای کسب مهارت بیشتر در استفاده از ای‌اف‌تی آسان‌تر است گوش به زنگ موارد فوق در زندگی روزمره باشید.

این مهارت خیلی باارزش است و به کمک آن خیلی زود می‌فهمید که به لحاظ انرژی تحت تنش هستید و موانعی دارید چون در این مواقع افکار و احساسات ناخوشایندی دارید و چیزهای خاصی را بر زبان می‌آورید.

- هرگز چیزی نخواهم شد.
- این احمقانه است و من نمی‌توانم آن را بیاموزم.
- خدایا از دست تو هم کلافه شده‌ام.
- این خیلی سخت است و دیگر طاقتش را ندارم.
- احساس می‌کنم که انگار کسی مشت می‌زند به شکم زده است.
- اینها همه بی‌معنی هستند.
- حتی سعی کردن هم در این مورد بی‌فایده است.
- اوضاع از این هم بدتر خواهد شد.

وقتی چنین چیزهایی را با خود می‌گویید و چنین افکار و احساساتی دارید می‌فهمید که به لحاظ انرژی در وضعیت نامناسبی قرار گرفته‌اید.

ولی اینها لزوماً واقعی نیستند.

- هرگاه به لحاظ انرژی وضعیتتان بهبود یافت افکار و احساساتتان هم تغییر خواهند کرد. با خودتان می‌گویید که:
- از خودم راضی هستم.
- چقدر باحال است.
- این شخص (چیز، غروب خورشید و غیره) را دوست دارم.
- از عهده این کار برمی‌آیم.
- این آسان است.

- حس می‌کنم در اوج هستم.

با استفاده از ای‌اف‌تی آسان می‌توانید از وضعیت بد انرژیکی به وضعیت خوب برسید، آرام و در عین حال شاد و سرزنده و آماده عمل باشید.

کاملاً طبیعی است که برای "شاد کردن خود" هر کاری بکنید. این برای جسم، ذهن و طول عمرتان و همین‌طور برای کسانی که با آنها سر و کار دارید خوب است.

ای‌اف‌تی آسان ابزاری عالی برای تغییر دادن احساسات است و اگر آن را تمرین کنید خواهید دید که به افکار و احساسات و کلمات خود بیشتر توجه می‌نمایید و زودتر می‌فهمید که اشکال کار در کجا است.

- توصیه می‌شود مواردی را که بیشتر به آنها فکر می‌کنید، موجب احساسات می‌شوند و بر زبان می‌آورید برای شروع کار انتخاب

نمایید. نگران هم نباشید که آن افکار، احساسات و عقاید "واقعی" هستند یا خیر.

اگر واقعی باشند با ضربات ای‌اف‌تی برطرف نخواهند شد.

- این قاعده سرانگشتی حاصل کار با بیش از صد هزار تن در طول ده سال گذشته است.

اگر چیزی واقعیت داشته باشد ضربه زدن آن را تقویت خواهد نمود.

اگر هم که این‌طور نباشد ضربه زدن آن را تضعیف می‌کند و بعد آن را به کلی از میان خواهد برد و حتی کار به جایی می‌رسد که دیگر اصلاً ارزشی برای مان نخواهد داشت.

در نتیجه بهتر است به گفتار، افکار و احساسات روزمره خود بیشتر توجه کنید. یادتان باشد که در چه مواردی بر سر بچه‌ها، همسر، کارمندان‌تان یا تلویزیون فریاد می‌کشید و در اولین فرصت بر روی همان‌ها با ای‌اف‌تی آسان کار کنید.

استفاده از ای‌اف‌تی راهی عالی برای شناخت بهتر خود و در پی آن تسلط بیشتر بر احساسات و در نتیجه بر زندگی است.

هفت نکته برای کمک به خود

۱- به جای این که به مشکل فقط فکر کنید روی آن ضربه بزنید

بارها دیده‌ام که افراد به جای این که شروع به ضربه زدن کنند و بگذارند ای‌اف‌تی کارش را انجام دهد در افکار خود غرق می‌شوند و راه به جایی نمی‌برند.

نگران آنند که از چه جمله یا عبارتی برای شروع کار استفاده کنند یا اگر خود را شفا دهند آنگاه چه پیش خواهد آمد یا چیز مهمتری برای کار وجود دارد یا خیر. چند دقیقه‌ای در چنین افکاری غوطه‌ور می‌شوند و بعد می‌بینند که شام آماده است یا تلفن زنگ می‌زند. بدین ترتیب وقت می‌گذرد و هیچ ضربه‌ای بر خود نمی‌زنند.

این امر خیلی عادی است. پس بهتر است مراقب باشید و اجازه ندهید چنین شود.

بر روی هر مشکلی که دارید و با هر جمله‌ای که به ذهن‌تان می‌رسد ضربه بزنید. نیازی نیست که جمله کامل باشد چون فقط شروع کار است و بعد راه برای فرایند ای‌اف‌تی باز می‌شود.

همه جور ضربه زدن برای‌تان مفید است.

پس حتماً آن را انجام دهید نه این که صرفاً به آن فکر کنید.

۲- زود تسلیم نشوید

اگر به نظر می‌رسد که اتفاقی نمی‌افتد نباید فوراً به این نتیجه برسید که ای‌اف‌تی کار نمی‌کند یا بر روی این مساله خاص شما کارایی ندارد.

احتمالاً هنوز جمله مناسبی برای کار پیدا نکرده‌اید. همین و بس.

اوایل که با ای‌اف‌تی آشنا شده بودم در شروع کار از خودم می‌پرسیدم "اگر گری کریگ بود در اینجا چه می‌گفت؟"

می‌توانم بگویم که او قطعاً در این موارد شانه‌هایش را بالا نمی‌اندازد و به کار دیگری مشغول نمی‌شود!

پس ادامه دهید!

جمله را تغییر دهید و آن را صریح‌تر و شخصی‌تر کنید تا به چیزی برسید که واقعاً احساس‌تان را برانگیزد.

به هنگام ضربه زدن بر روی مشکل با خودتان حرف بزنید و ببینید چه چیزی در گفته‌های‌تان وجود دارد که موجب واکنش احساسی می‌گردد. همان را در قالب جمله جدید ای‌اف‌تی بیاورید. طولی نمی‌کشد که درمی‌یابید مشکل در حال تحول است و در مسیر موفقیت قرار گرفته‌اید.

۳- زود دست از کار نکشید

مشاهده کرده‌ام که هم خودم و هم کاربران پیشرفته ای‌اف‌تی و هم تازه‌کاران تمایل داریم که زود دست از کار بر روی خودمان بکشیم.

منظورم این است که شدت مشکل تا حد "قابل تحمل" کاهش می‌یابد و بعد دست از کار می‌کشیم.

اگر کاربری در این هنگام حاضر باشد در اینجا به ما اجازه توقف نمی‌دهد و می‌گوید "بهتر است یک بار و برای همیشه کاملاً از دست این مشکل خلاص شوی. به ضربه زدن ادامه بده تا کاملاً برطرف شود و احساسی عالی نصیبت گردد."

وقتی به تنهایی بر روی خودتان کار و فکر می‌کنید پیشرفت خوبی به دست آورده‌اید می‌خواهید دست از ضربه زدن بکشید. ولی اینجا است که باید حداقل یک دور دیگر هم ای‌اف‌تی انجام دهید تا "مشکل به طور کامل و برای همیشه حل شود."

فقط باید چند دقیقه بیشتر برایش وقت بگذارید تا به تغییری اساسی دست یابید.

۴- از احساسات خود نترسید

همه مردم از این که نتوانند خودشان را کنترل کنند و دیوانه شوند می‌ترسند. جامعه بنا به دلایلی تجربه کردن احساسات عمیق، هر چه که هستند، را معادل دیوانگی می‌داند. ولی احساسات فقط همین هستند: احساسات. اکنون هم که ما آنها را انرژی می‌دانیم.

به یاد داشته باشید که هرگاه به ترس، خشم، شرمساری، گناه، وحشت یا هر چیز دیگری دچار شدید اینها فقط حالات مختلف انرژی هستند و نه چیزی دیگر.

ای‌اف‌تی شما را از آنها می‌رهاند

پس وقتی روی چیزی ضربه می‌زنید و می‌بینید که احساسات شدیدی رو می‌آیند نباید بترسید.

اگر به ضربه زدن ادامه دهید برطرف می‌شوند و پی کار خود می‌روند. در نتیجه مشکل حل می‌شود و حس می‌کنید حال‌تان خیلی بهتر شده است.

مردم، خصوصاً کسانی که سال‌ها سعی کرده‌اند برخی احساسات را نداشته باشند، می‌ترسند که وقتی آنها شروع به رو آمدن می‌کنند نتوانند دیگر جلوی‌شان را بگیرند و به شکلی خودکار می‌خواهند از دست آنها بگریزند.

ولی اگر بتوانید به ضربه زدن ادامه دهید و قوی بمانید احساسات مزبور متحول خواهند شد و دیگر هرگز نیازی نیست که از آنها یا هر احساس دیگری که احیاناً ممکن است در آینده برای‌تان پیش بیاید بترسید.

این یکی از جالب‌ترین ویژگی‌های ای‌اف‌تی است!

۵- موارد را در دفترچه‌ای یادداشت کنید

خلاصه جلساتی را که بر روی خودتان کار می‌کنید بنویسید. هدف جلسه و اولین جمله‌ای که به کار بردید کفایت می‌کند.

اگر کاربری نباشد که وضعیت‌تان را به شما یادآوری نماید به سادگی ممکن است برخی موضوعات را که هنوز کاملاً حل نشده‌اند یا بنا به دلایل کاری مجبور شدید ادامه ندهید به دست "فراموشی" بسپارید

اگر چند خط یادداشت کنید می‌توانید در فرصت بعدی کار را ادامه دهید. گاهی اوقات هم با نگاهی به نوشته‌های خود می‌توانید ببینید که چیزی وجود دارد که لازم است به سطح بالاتری ارتقا یابد. این کار بسیار مفید است و اکیداً توصیه می‌شود.

۶- از ای‌اف‌تی در همه جنبه‌های زندگی استفاده کنید

خیلی از مردم زمان و مکان خاصی را برای ضربه زدن در نظر می‌گیرند. مثلاً قبل از خواب یا شنبه بعد از ظهر بین ساعت دو تا سه در اتاق مطالعه یا در حمام و هنگام انتظار برای پر شدن وان یا در اتاق جادویی خود و به هنگام ماه تمام.

- توصیه می‌کنم ای‌اف‌تی را در زمان‌ها و مکان‌های مختلف انجام دهید.
- جلساتی عالی را در باغچه و به هنگام غروب آفتاب تجربه کرده‌ام. انگار که خورشید در آن مواقع انرژی مضاعفی به من می‌بخشد.
- ضربه زدن در نقاط مختلف منزل، محل کار یا هر جای دیگر را بیازمایید.
- ضربه زدن در حالت نشسته، خوابیده، راه رفتن و غیره را بیازمایید.
- در داخل خودرو، صبح، ظهر و شب بر خود ضربه بزنید.
- اگر می‌توانید در همان جاهایی که مشکل بروز می‌کند بر خود ضربه بزنید. بدین ترتیب تا جایی که ممکن است در حالت واقعی - تری بر روی خود کار می‌کنید.

خواهید دید که ای‌اف‌تی در بعضی زمان‌ها و مکان‌ها نتیجه بهتری می‌دهد. حتی ممکن است حاصل کار از مواقعی هم که در دفتر مشاوره و در حضور کاربر حرفه‌ای هستید بهتر شود.

۷- سعی نکنید یک‌شبه به همه نتایج برسید

قرار نیست یک دور ای‌اف‌تی به ناگهان شخصیت، زندگی یا کارمای شما را تغییر دهد. این واقعیتی است و شاید برخی از جنبه‌های وجودتان آن را اطمینان‌بخش بدانند.

همه ما مشکلات یک عمر را در سیستم انرژی خود ذخیره کرده‌ایم و هرگز به شیوه‌ای مناسب و توسط هیچ کسی به آنها نپرداخته‌ایم. دلیلش هم صرفاً این بوده است که مردمان دنیا از یاد برده‌اند که بدن انرژی‌کی چگونه کار می‌کند و لذا به درستی با آن رفتار نکرده‌اند. پس با ضربه زدن خیلی کار دارید!

ولی نباید نگران شوید. ای‌اف‌تی را همچون دوست نزدیکی بدانید که هرگاه لازم می‌شود به کمک‌تان می‌آید.

اگر فهرستی طولانی از مشکلاتی که می‌خواهید بر روی آنها کار کنید دارید نباید در استفاده از ای‌اف‌تی عجله نمایید. حوصله به خرج دهید. ابتدا از مهمترین مساله یعنی همان که بیش از همه آزارتان می‌دهد و بیشترین مشکلات را برای‌تان به بار می‌آورد شروع کنید. خواهید دید که بدین ترتیب از اهمیت سایر مسائل کاسته می‌شود.

اغلب پیش می‌آید که در یک جلسه واقعاً خوب ای‌اف‌تی چندین مشکل، که در یک دسته قرار دارند، حل و بدین ترتیب خیلی از "چیزهایی که باید در خودم تغییر دهم تا انسان خوبی شوم" با هم برطرف می‌شوند. ای‌اف‌تی مثل برقی است که از آسمان می‌زند و به سرعت مشکلات را حل می‌کند.

از این هم خیلی بهتر است.

ای‌اف‌تی ابزاری در حال تکامل، بی‌خطر و قابل اتکا است و هر بار که از آن استفاده کنید و در هر مرحله‌ای که هستید شما را در راه رسیدن به مرحله بعدی رشد و تحول شخصی یاری می‌دهد.

اغلب مردم به خاطر ویژگی "راه حل سریع" ای‌اف‌تی است که در ابتدا به آن جذب می‌شوند. ولی بعد از مدتی می‌بینند که درازمدت هم از آن بهره می‌برند و لذا به آن وفادار می‌مانند و به خاطر مزایایی که نصیب‌شان می‌شود به آن عشق می‌ورزند.

پس آن را آسان بگیرید. بر روی چیزهایی که بیش از همه موجب آزارتان هستند ضربه بزنید. در هر سطحی هم که هستید از ای‌افتی برای جریان بهتر زندگی استفاده کنید. این همان هدف از ایجاد ای‌افتی است.

ای‌افتی