

هفت روز با ای اف تی

خودتان ببینید که اگر هفت روز
و هر روز به مدت پنج دقیقه از
ای اف تی استفاده کنید چقدر
در زندگی تان تاثیر می گذارد.

فرهاد فروغمند

اینگرید دینتر

هفت روز با ای اف تی

نوشته‌ی اینگرید دینتر
ترجمه‌ی فرهاد فروغمند

www.eft.ir

هفت روز با ای اف تی

نوشته‌ی اینگرید دینتر

ترجمه‌ی فرهاد فروغمند

www.eft.ir

فهرست

۶	مسائل حقوقی
۸	روز اول
۱۲	روز دوم
۱۷	روز سوم
۲۴	روز چهارم
۳۰	روز پنجم
۳۶	روز ششم
۴۲	روز هفتم

خواننده‌ی گرامی

- فراهم آوردن این کتاب هزینه‌های زیادی در بر داشته است. اگر سری به وبسایت ای اف تی بزنید خواهید دید که انبوهی از مطالب رایگان در آن وجود دارند. هر چند که همواره قصد این را داشته‌ام که مطالب مفید را به صورت مجانی در اختیار همگان قرار دهم تا اسباب توسعه‌ی هر چه بیشتر این روش‌های جدید ایجاد شود ولی ادامه‌ی این روند بدون کمک شما امکان‌پذیر نمی‌باشد. لذا خواهش مندم بخش کوچکی از هزینه‌ای را که برای خریداری چنین کتابی می‌بایستی به فروشگاه‌ها (و واسطه‌ها) می‌پرداختید از طریق لینک زیر واریز نمایید. بهای این کتاب ۵۰۰۰ ریال می‌باشد و حتماً تصدیق می‌فرمایید که بسیار ارزان است. هر چند که عمیقاً بر این باورم که ارزش آن بسیار بیش از این مبلغ می‌باشد ولی به منظور فراهم آمدن امکان مطالعه‌ی آن برای همگان عمداً قیمت آن را کم اعلام کردم. مطمئن باشید که کلیه‌ی مبالغ پرداختی صرف معرفی ای اف تی و امثال آن به مردم خواهد گردید. به شما اعتماد دارم و پیشاپیش تشکر می‌نمایم.

<http://eft.ir/ElectronicPayment.aspx>

چنانچه به هر دلیلی امکان پرداخت اینترنتی میسر نشد می توانید این

کار را از طریق کارت به کارت انجام دهید:

شماره کارت بانک ملی: ۶۰۳۷۹۹۱۰۵۰۶۳۲۵۹۹

شماره کارت بانک ملت: ۶۱۰۴۳۳۷۱۷۸۱۳۹۶۶۱

- تکثیر این کتاب به شرط رعایت بند فوق از طرف گیرنده مجاز می باشد.
- برای افرادی که استطاعت کافی ندارند مطالعه‌ی این کتاب رایگان و به لحاظ شرعی و قانونی بی اشکال می باشد. لطفاً مرا هم دعا کنید.
- این کتاب فقط از طریق وبسایت ای اف تی و موسساتی که اینجانب در آنها به تدریس اشتغال دارم ارائه می گردد و توسط فروشگاه‌های حقیقی و مجازی توزیع نمی شود. اگر شخصی مبلغی برای آن طلبیده بدانید که بدون اطلاع و رضایت اینجانب بوده است.
- برای آگاهی از آخرین پیشرفت‌ها در زمینه‌ی ای اف تی و روش‌های مشابه و جدیدتر از آن به وبسایت www.eft.ir سر بزنید. تا جایی که می دانم هیچ وبسایت دیگری نیست که چنین مطالبی را به زبان فارسی در اختیار مردم قرار دهد.
- اگر انتقادات و پیشنهادات راهگشای خود را در اختیارم بگذارید بسیار ممنون خواهم شد. برای این کار می توانید با شماره تلفن

تماس forughmand@yahoo.com یا ایمیل ۰۲۱-۲۲۸۴۰۲۱۹

بگیرید.

فرهاد فروغمند

www.eft.ir

مسائل حقوقی

هر چند که ای اف تی جدیداً به دنیا معرفی شده است و استفاده از آن هنوز مراحل آزمایشی را طی می کند ولی به کرات از جانب پزشکان، پرستاران، روان پزشکان، درمانگران و مردم عادی به کار برده شده است. این روش تا به امروز نتایج خیره کننده ای در بهبود مشکلات روانی و جسمی به دست داده است. ولی به هر حال نباید آن را جایگزین درمان صحیح پزشکی یا روانی دانست. شخصاً تاکنون هیچ اثر جانبی سوئی از آن ندیده ام. اما نمی توانم تضمین بدهم که اگر به دست افراد ناکارآمد بیفتد هیچ ضرری نخواهد رساند. اگر قصد استفاده از آن را بر روی خود یا دیگران دارید باید مسئولیت کامل وضعیت سلامتی خود و آنان را بپذیرید. بدیهی است که نمی توانید پدید آورنده ای این روش یعنی گری کریگ و همین طور نویسنده این کتاب یعنی اینگرید دینتر را به خاطر هر گونه اثر جانبی ناخوشایندی که احیاناً از این روش نصیبتان شود مقصر و مسئول بدانید^۱.

۱- مترجم نیز این کتاب را به منظور کمک به جامعه فارسی زبان ترجمه کرده است و هیچ مسئولیتی در قبال هر گونه سوء استفاده و یا استفاده نابجا از آن نمی پذیرد. اگر می خواهید دستورالعمل های این کتاب را به کار بندید باید مسئولیت کامل این کار را هم بپذیرید و مترجم را به کلی مبرا از هر نتیجه ناخوشایندی بدانید.

فروع آسودگی



www.eft.ir

روز اول

اندکی وقت بگذارید و به درون خودتان بنگرید. آیا تنشی حس می‌کنید؟ به نفس‌های خود توجه نمایید. آیا حس سرزندگی دارید؟ آیا می‌دانید که سطح ارتعاش شکرگزاری حتی از عشق هم بالاتر است؟ می‌توانیم کسی را دوست بداریم و در عین حال آشفته هم باشیم. ولی به دشواری می‌توان به خاطر چیزی شکرگزار بود و احساس ناخوشایندی هم داشت. هر گاه بر شکرگزاری تمرکز نمایید سطح ارتعاش‌تان بالاتر می‌رود. هر چه هم که بالاتر رود چیزهای بیشتری را در زندگی خود می‌بینید یا کشف می‌کنید که سطح ارتعاش بالایی دارند. بد نیست که سطح ارتعاشی خود را با جملات و عبارات ای اف تی که حاکی از شکرگزاری هستند افزایش دهید.

کنار دست: با وجود این که تازه از خواب برخاسته‌ام و نمی‌دانم امروز چطور خواهد گذشت ولی به خاطر زندگی‌ام شکرگزارم.

کنار دست: با وجود این که دیروز نتوانستم کارهایم را به پایان برسانم و بخشی از وجودم نمی‌خواهد حرکت کنم ولی به خاطر زندگی‌ام شکرگزارم.

کنار دست: با وجود این که نمی دانم که آیا می توانم همه ی آنچه را که باید امروز انجام دهم ولی تصمیم می گیرم به شکل حیرت انگیزی امروز راحت باشم.

فرق سر: روز جدیدی است!

ابتدای ابرو: تازه شروع شده است!

کنار چشم: و از بیشتر اتفاقاتی که تا شب خواهند افتاد خبر ندارم.

زیر چشم: می توانم این روز را به هر نحوی که دوست دارم بگذرانم.

زیر بینی: و می توانم تصمیم بگیرم که احساس بهتری داشته باشم.

زیر لب: می توانم تصمیم بگیرم که درباره ی کارهای امروزم چه

احساسی داشته باشم.

استخوان ترقوه: و می توانم به خاطر موقعیت های جدیدی که امروز در

انتظارم هستند شکرگزار باشم.

زیر بغل: می توانم تصمیم بگیرم کنجاو و منتظر وقایع جدید باشم.

فرق سر: آن هم به شیوه ای جدید که واقعاً برایم کارآمد باشد.

ابتدای ابرو: واقعیت این است که نمی دانم چه پیش خواهد آمد.

کنار چشم: چون هیچ چیزی قطعی نیست و وقایع عجیب همیشه امکان پذیرند.

زیر چشم: و هنوز نمی دانم که امروز چگونه با آنها برخورد خواهم کرد.

زیر بینی: شاید هم بدانم ولی ممکن است چیزهایی تغییر کنند.

زیر لب: اگر بگذارم که امور به نحو خوبی پیش بروند چه می شود؟

استخوان ترقوه: اگر امروز به خودم اجازه دهم که به شکل تعجب آوری

هم آرام و هم با مسئولیت باشم چه می شود؟

زیر بغل: اگر نگذارم که وقایع روز تاثیری در این روحیه ام داشته باشند

چه می شود؟

فرق سر: می توانم به خودم اجازه دهم که راه حل هایی عالی برای

مشکلاتم بیابم. شکر گزارم و در عین حال کنجکاوم که بدانم امروز را چگونه

خواهم گذرانم.

اکنون یک دور ضربات را فقط با گفتن با جملات مثبت بزنید.

فرق سر: به خاطر زندگی ام شکر گزارم.

ابتدای ابرو: به خاطر موقعیت هایم شکر گزارم.

کنار چشم: به خاطر منابعی که برای حل مشکلاتم دارم شکر گزارم.

زیر چشم: به خاطر این حس کنجکاوی که دارم شکرگزارم.

زیر بینی: به خاطر افرادی که در زندگی ام حضور دارند شکرگزارم.

زیر لب: و حتی برای این که به خاطر آنها شکرگزار باشم لازم نیست که آنها را دوست داشته باشم.

استخوان ترقوه: به خاطر خودم هم شکرگزارم.

زیر بغل: به خاطر زندگی و موقعیت‌هایم شکرگزارم.

فرق سر: نمی‌توانم برای شروع به کار در چنین روزی صبر کنم و این را روزی عالی می‌دانم!

نفس عمیقی بکشید، آرام باشید، لبخندی بزنید و روزی را که می‌خواهید از همین الآن شکل دهید.

روز دوم

آیا به هنگام ضربات ای اف تی جملات حاکی از شکرگزاری را بر زبان آوردید؟ بهتر است این کار را به نوعی عادت بدل سازید. برای تان مزایای بسیاری دارد!

تصور کنید اگر می توانستید زندگی را با با شکر دائمی بگذرانید چه می شد. اگر به خاطر همه ی چیزهایی که در اطراف تان وجود دارند شکر می کردید چقدر جالب می شد!

اکنون به موضوع امروز می رسیم: مقاومت در برابر شفا و دستیابی به حال خوب.

هر چه به صورت عمیق تری با ای اف تی کار کنید بیشتر در خواهید یافت که شفا و رسیدن به تعادل در زندگی واقعاً امکان پذیرند. می توانید با استفاده از ضربات ای اف تی بسیاری از وقایع زندگی خود را بی اثر سازید و تجربیات و باورهای تان را تغییر دهید. ولی اکثر مردم چنین اموری را ممکن نمی دانند و فکر می کنند که نمی توانند به حالتی آکنده از حس شکرگزاری و آسایش در زندگی برسند و در عوض دلایل متعددی برای غیر ممکن

بودن این مسائل مطرح می نمایند. وقتی بر روی بازماندگان بیماری سرطان کار می کردم دریافتیم که اغلب آنان به جای این که برای دستیابی به سلامتی دعا کنند به خاطر رهایی از سرطان شکر کرده بوده اند.

اگر فکر می کنید که خوش بختی شرایطی دارد پس لابد همین طور است!

بد نیست که از ای اف تی برای کاهش مقاومت در برابر بهبودی و پیشرفت در زندگی در هر شرایط ممکن استفاده کنید.

کنار دست: با وجود این که حتی نمی توانم تصور کنم که سالم شده ام و همیشه اتفاقی برایم می افتد ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می پذیرم.

کنار دست: با وجود این که اصلاً نمی توانم سالم و شاد باشم، زندگی عادلانه نیست و دیگران درباره ی من بد قضاوت می کنند و مانع پیشرفتم می شوند و احساس ایمنی نمی کنم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می پذیرم.

کنار دست: با وجود این که لیاقت این را ندارم که به سلامتی و به خودم تا به این اندازه توجه کنم و باید همیشه دیگران را کانون توجه ام قرار دهم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می پذیرم.

فرق سر: حتی نمی توانم تصور کنم که سالم شده ام!

ابتدای ابرو: همیشه یک اتفاقی می افتد - زندگی این طور است!

کنار چشم: نباید زیاد امیدوار باشم - چون بعد بدجوری ناامید می شوم.

زیر چشم: آنها این طور گفتند و من هم حرف شان را باور کردم.

زیر بینی: خیلی خودخواهانه است که وقتی را تا به این اندازه صرف خودم بنمایم.

زیر لب: و در حالی که دیگران رنج می برند بهترین چیزها را برای خودم بخواهم.

استخوان ترقوه: شاید اگر عذاب نکشم تنبل و بی فایده شوم.

زیر بغل: عادت ندارم که مدت زیادی سالم بمانم.

فرق سر: می ترسم اگر همیشه سالم باشم احساس گناه بکنم.

ابتدای ابرو: هر چه باشد همیشه سلامتی را برای دیگران خواسته ام.

کنار چشم: هرگز به کسی که دوستش دارم نمی گویم "تو باید رنج ببری و حتی نباید برای خلاصی از آن تلاشی به خرج دهی".

زیر چشم: ولی نوبت به خودم که می رسد اصلاً حس نمی کنم که من هم این حق را دارم.

زیر بینی: ترجیح می دهم به دیگران کمک کنم تا این که بهبود یابم.

زیر لب: تا این که به خودم کمک کنم که بهبود یابم.

استخوان ترقوه: برای ناراحت بودن ارزش قائلم.

زیر بغل: و نمی توانم ببینم که به شکلی دائمی در سلامتی به سر برم.

فرق سر: تو حق داری که حالت خوب باشد ولی مطمئن نیستم که من

هم این حق را داشته باشم.

فرق سر: از کجا معلوم که این طرز فکر ساختگی نباشد؟

ابتدای ابرو: از کجا معلوم که اینها باورهای منسوخ شده‌ای نباشند؟

کنار چشم: هر چه احساس بهتری داشته باشم دیگران هم با من

راحت تر خواهند بود.

زیر چشم: می توانم برای کسانی که زندگی را به سختی می گذرانند

الگوی خوبی باشم.

زیر بینی: چرا یک بار هم این روش را امتحان نکنم و ببینم که چه

پیش می آید.

زیر لب: و به جای این که احساسات ناخوشایند را تحمل نمایم آنها را با

ضربات ای اف تی خنثی کنم.

استخوان ترقوه: می توانم تصور کنم که زندگی ام چگونه در جهت مثبت تغییر می یابد.

زیر بغل: هر دفعه فقط یک گام، آن هم به شیوه ای عالی که برایم کارآمد باشد.

نفس عمیقی بکشید. آیا حس می کنید که به اندازه ای که به دیگران توجه می نمایید خودتان هم لیاقت این توجه را دارید؟ آیا می بینید که چگونه باید پیشاپیش کسانی که نیاز به کمکتان دارند قرار بگیرید؟ آیا درک می کنید که وقتی به خودتان هم اهمیت بدهید زندگی تان تا چه حد تغییر می یابد و دیگر لازم نیست که نگران دستیابی به خواسته های تان باشید؟

روز سوم

اموری که نمی توان آنها را تغییر داد.

اگر تمرین های روزهای پیش را انجام داده باشید به احتمال زیاد حس شکرگزاری در شما تقویت شده است، احساس قدرت می کنید و در برابر کسب موفقیت کمتر مقاومت می نمایید.

اکنون به اموری که قادر به تغییر آنها نیستیم پردازیم. بیاید با خودمان رو راست باشیم. برخی امور هستند که هر قدر هم که به خاطر آنها از ضربات ای اف تی استفاده کنیم، تغییر یابیم و نیت خوبی هم داشته باشیم باز هم نمی توانیم آنها را عوض کنیم.

حتی اگر برای کاهش وزن از ای اف تی استفاده نماییم و تا حدی هم لاغر شویم باز هم باید وزن کنونی خود را بپذیریم. هر قدر هم برای راحتی از مسائل گذشته ای اف تی را به کار بندیم باز هم باید قبول نماییم که دیگران هم راه خود را در زندگی می روند و شاید هم تغییرات ما را درک نکنند یا اهمیتی به آنها ندهند. اگر رئیس تان برخوردهای خشکی دارد احتمالاً همین طور خواهد ماند (هر چند که شواهدی مبنی بر تغییر رفتار

دیگران در اثر استفاده از ای اف تی بر روی خودمان وجود دارند). به هر حال نمی توان بر روی چنین مسائلی حساب باز کرد. در مورد وقایعی هم که قبلاً اتفاق افتاده اند کاری از دست ما ساخته نیست. اگر دوران کودکی دشواری داشته اید حتی اگر احساس کنونی خود را درباره ی آن عوض کنید باز هم در واقعیت تغییری حاصل نمی گردد.

خصوصاً مواردی که خارج از حیطه ی اختیار ما می باشند، نظیر درد و رنج فردی که دوست می داریم، خیلی دردناکند. ما به عنوان والدین می دانیم که مشاهده ی ناراحتی کودکان خیلی برای مان دشوار است. ولی راههایی هم برای حفظ آرامش به هنگام مواجهه با مواردی که نمی توان آنها را تغییر داد وجود دارند. هر گاه در این راهها گام برداریم به نوعی حس می کنیم که اختیار خود را باز هم به دست گرفته ایم و راحت می شویم. عدم وابستگی به مواردی که نمی توانیم آنها را تغییر دهیم می تواند نقش بسیار مهمی در حفظ رویکرد مثبت در زندگی داشته باشد. ای اف تی را در اینجا هم بیازمایید و نتیجه ی آن را ببینید. در صورت لزوم جملات و عبارات را به نحوی عوض کنید که برای تان مناسب و کارآمد باشند.

نفس عمیقی بکشید و اندکی آرام بمانید. سپس خود را در وضعیتی تصور نمایید که قادر به تغییر آن نیستید. بر آن وضعیت نامی نظیر "مشکل با رئیس" یا "این واقعیت که باز هم باید لاغر شوم" بگذارید.

شدت احساساتان در مقیاس صفر تا ده چقدر است؟ آن را بنویسید. باز هم نفس عمیقی بکشید و با ضربه بر کنار دست کار را شروع کنید. کنار دست: با وجود این که به خاطر این که نمی‌توانم این وضعیت را تغییر دهم آشفته‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم. کنار دست: با وجود این که گیر افتادن در این وضعیت ترسناک و ناامید کننده است ولی تصمیم می‌گیرم که در هر حال به شکل حیرت‌انگیزی اختیار زندگی‌ام را به دست داشته باشم.

کنار دست: با وجود این که از ته دل آرزو می‌کنم که ای کاش می‌توانستم با این وضعیت کنار بیایم و مجبور نبودم که تا این اندازه رنج ببرم ولی تصمیم می‌گیرم راه کارآمدی بیابم که از طریق آن آرام و راضی گردم.

فرق سر: ناامید شده‌ام!

ابتدای ابرو: این مشکل واقعاً آزارم می‌دهد!

کنار چشم: این عادلانه نیست!

زیر چشم: اصلاً عادلانه نیست!

زیر بینی: چرا باید این قدر رنج ببرم؟

زیر لب: دیگر تحمل این را ندارم!

استخوان ترقوه: ای کاش از دست این رها می شدم!

زیر بغل: ای کاش دست از سرم بر می داشتند.

فرق سر: ای کاش از دست این رها می شدم.

ابتدای ابرو: با وجود این که عادلانه نیست ولی ای کاش می شد که از

این مشکل راحت می شدم.

کنار چشم: آیا می توان از زاویه ی دیگری آن را دید؟

زیر چشم: شاید هم بیشتر رنج ناشی از نحوه ی نگرشم باشد.

زیر بینی: و لزوماً ربطی به آنچه که اتفاق افتاد یا کاری که آنها کردند

نداشته باشد.

زیر لب: اگر این قدر رنج نمی بردم شاید می توانستم آن را فراموش

نمایم.

استخوان ترقوه: هر چه بوده تمام شده است و دیگر نمی توانم آن را تغییر دهم.

زیر بغل: ای کاش می توانستم احساس امنیت کنم و دست از این احساس بردارم.

فرق سر: تصمیم می گیرم این احتمال را هم بیازمایم.
ابتدای ابرو: تصمیم می گیرم دیگر چنین عکس العمل های شدیدی در برابر آن نداشته باشم.

کنار چشم: می توانم احساس امنیت کنم.
زیر چشم: هر چه باشد با وجود این که مدت های مدیدی این احساس را داشته ام ولی وضعیت هیچ فرقی نکرده است.

زیر بینی: حتی می توانم بدون این که چیزی به آنها بگویم دست از این نگرش منفی بردارم.

زیر لب: بدین ترتیب احساس بهتری خواهم داشت و آنها هم چیزی در این باره نخواهند دانست.

استخوان ترقوه: تصمیم می گیرم دیگر چنین عکس العملی که هیچ کمکی به من در زندگی نمی کند نداشته باشم.

زیر بغل: و اکنون به خودم اجازه می‌دهم که به شکل حیرت‌انگیزی قوی باشم و در هر شرایطی اختیار زندگی‌ام را به دست گیرم.

فرق سر: به خاطر این زندگی شکرگزارم.

ابتدای ابرو: چقدر خوب است که نیازی نیست که زندگی‌ام در حد اعلا رضایت‌بخش و باارزش باشد.

کنار چشم: اصلاً کامل یعنی چه؟

زیر چشم: اکنون تصمیم می‌گیرم دست از هر چیزی که به نفعم نیست بردارم.

زیر بینی: چقدر دوست دارم که زندگی‌ام راحت و ساده باشد.

زیر لب: و می‌توانم آنها را هم به خاطر این که کامل نبوده‌اند ببخشم.

استخوان ترقوه: می‌توانم خودم و آنها را به خاطر نقایصی که داشته‌ایم ببخشم و موضوع را تمام شده بدانم.

زیر بغل: همه‌ی ما از این اشتباهات داشته‌ایم و هر روز هم اتفاق جدیدی می‌افتد.

فرق سر: اکنون خودم و آنها را می‌بخشم. همه‌ی ما بهترین کاری را که می‌توانستیم انجام دادیم.

نفس عمیقی بکشید و مجدداً شدت احساس خود را بسنجید. آیا باز هم مثل قبل است؟ هر چند که نمی‌توانیم برخی مسائل را تغییر دهیم ولی اختیار احساس خودمان را داریم.

روز چهارم

اختیار زندگی تان با کیست؟

همگان به نوعی از وقایع دوران کودکی خود تاثیر می پذیرند. با وجود این که بسیاری افراد خاطرات چندان ناگواری از آن دوران ندارند ولی باز هم مواردی هستند که اینان را دچار مشکل می سازند.

فکرش را بکنید: بچه بودن اصلاً آسان نیست. بزرگ ترها می خواهند به ما یاد بدهند که زندگی یعنی چه و چه وظایفی را باید بر عهده بگیریم. والدین ما نیز خاطرات ناگواری داشته اند که بر رفتاری که با ما می کرده اند و نحوه تربیت مان تاثیر داشته اند.

با این وجود لایق بهترین ها هستیم. حق داریم که دوستانمان داشته باشند، ما را بشناسند و مورد احترام واقع شویم. لیاقت رشد و دستیابی به توانایی های شخصی را داریم و باید بتوانیم از دوستی با دیگران لذت ببریم.

ولی در بسیاری مواقع زندگی به شکل دیگری پیش می رود و ما را که کودکی بیش نیستیم می رنجاند. بد نیست قدری هم از ای اف تی بر روی

کودک درون مان که هنوز هم از وقایع آن دوران ناراحت است استفاده نماییم. بیایید به او کمک کنیم شفا یابد و احساس آرامش و امنیت نماید.

نفس عمیقی بکشید. به دوران کودکی خود بروید و با کودک درون تان ارتباط برقرار کنید. زیبایی او را در نظر آورید و درد و رنجی را که باید تحمل می کرد متصور شوید.

یک واقعه‌ی خاص را که شاخص تر از بقیه می باشد و نشان می دهد که آن دوران چگونه گذشته است انتخاب نمایید. شدت احساسی را که اکنون از یادآوری آن دارید بسنجید. سپس ضربات ای اف تی را شروع کنید. کنار دست: با وجود این که درد او را حس می کنم - طفلکی - عمیقاً و کاملاً خودم را می پذیرم.

کنار دست: با وجود این که می فهمم چه احساسی داشته است و بخشی از وجودم هنوز هم عمیقاً با او در ارتباط است ولی تصمیم می گیرم به یاد داشته باشم که او و من توانستیم آن دوران را بگذرانیم و من تبدیل به آدمی که امروز هستم شدم.

کنار دست: با وجود این که بخشی از وجودم نمی تواند آن دردی را که در آن هنگام که بچه بودم کشیدم فراموش کند و الآن هم فقط من هستم

که او و دردهایش را می‌شناسم و دست برداشتن از آن احساسات به معنی خیانت به این بچه‌ی کوچک است ولی تصمیم می‌گیرم راه بهتری برای حمایت از او بیابم و او را دوست بدارم.

فرق سر: چه رنجی برده است!

ابتدای ابرو: طفلکی

کنار چشم: خیلی برای او و به خاطر آنچه که بر سرش آمده است متاسفم.

زیر چشم: و او کار زیادی از دستش بر نمی‌آمد.

زیر بینی: آن کودک را به خوبی می‌شناسم.

زیر لب: در هر شرایطی هم به خودم احترام می‌گذارم.

استخوان ترقوه: ای کاش آنها هم چنین می‌کردند.

زیر بغل: ولی آن دوران دیگر تمام شده است و می‌دانم که آن را از سر گذرانده‌ام.

فرق سر: تو را و دردهایت را می‌بینم و دوستت دارم و با همه‌ی اینها می‌دانم که کامل هستی.

فرق سر: نمی دانم چه تعداد از تصمیماتی که امروز می گیرم تحت تاثیر او است.

ابتدای ابرو: نمی دانم چه تعداد از باورهایی که درباره ی عشق و ایمنی دارم تحت تاثیر او هستند.

کنار چشم: نمی دانم که آیا می توانم تصمیم های دیگری هم بگیرم یا نه. زیر چشم: با آن همه بلاهایی که بر سرش آمده است. زیر بینی: واقعاً نمی دانم که اگر او تحمل نمی کرد امروز من چه می شدم.

زیر لب: و نمی دانم که توصیه هایی که امروز می کند تا چه اندازه ایمن و مطمئن هستند.

استخوان ترقوه: هر چه باشد او بچه بود و من نیستم.

زیر بغل: و وقتی امروز برای تصمیم گیری با او مشورت می کنم.

فرق سر: در واقع توصیه های یک بچه ی [...] ساله را می پذیرم.

ابتدای ابرو: و امروز به او می گویم که وقایع آن دوران دیگر پیش

نمی آیند و الآن او در امنیت به سر می برد.

کنار چشم: وی بزرگ شد تا به من تبدیل شود.

زیر چشم: و می توانم با توجه به شخصیت کنونی ام تصمیمات لازم برای زندگی ام را بگیرم و احساس ایمنی هم بکنم.

زیر بینی: دیگر نیازی ندارم که با یک بچه درباره ی امور زندگی ام مشورت نمایم.

زیر لب: دیگر نیازی نیست که وقتی به تعارضی دچار می شوم او را جلو بیاندازم.

استخوان ترقوه: قدرتی را که در اثر تجارب زندگی به دست آورده ام مورد استفاده قرار می دهم.

زیر بغل: هر چند که در آن هنگام آسان نبوده ولی امروز حالم خوب است.

فرق سر: دیگر نیازی ندارم که از کودک [...] ساله ی درونم مشورت بخواهم. در امنیت به سر می برم و می توانم از این به بعد هم زندگی را ادامه دهم.

فرق سر: به خاطر این که خودت را نشان دادی از تو [نام کودک] متشکرم.

ابتدای ابرو: متشکرم که به چنین انسانی تبدیل شدی.

کنار چشم: متاسفم و تو را از صمیم قلب دوست دارم.

زیر چشم: و به خاطر تمامی مشکلاتی که پیش آمده‌اند تو را کاملاً

می‌بخشم.

زیر بینی: می‌دانم که بهترین کاری را که می‌توانستی انجام دادی و

اصلاً هم برایت آسان نبوده است.

زیر لب: دشواری‌های زندگی تقصیر تو نبود.

استخوان ترقوه: دیگر لازم نیست بررسی. از این به بعد مسئولیت با

خودم است.

زیر بغل: اکنون من بزرگ شده‌ام و همیشه از تو محافظت می‌کنم.

فرق سر: دوستت دارم. متاسفم. مرا ببخش. متشکرم!

نفس عمیقی بکشید و به احساسات خود توجه کنید. آیا خاطرات

مشخصی به یادتان آمدند. آنها را بنویسید، نامی بر آنها بگذارید و شدت

احساسات ناشی از آنها را در مقیاس صفر تا ده مشخص نمایید. به خودتان

به خاطر وقتی که با کودک درون‌تان صرف کرده‌اید آفرین بگویید. او فردی

بسیار خاص و لایق توجه شما است. اگر شما به او توجه نکنید چرا دیگران

چنین نمایند. می‌دانید که امروز می‌توانید او را راحت و مطمئن سازید.

روز پنجم

آیا از باز پس گیری قدرت خود می ترسید؟

چه احساسی از کار با کودک درون خود پیدا کردید؟ بیشتر افراد از این که می بینند افکار، احساسات و باورهای گذشته هنوز هم تا این اندازه زنده هستند متعجب می گردند. چقدر خوب است که به همه ی جنبه های وجودمان و نه فقط به فرد بالغی که الان هستیم توجه کنیم. بدین ترتیب متوجه خواهیم گشت که درس های قوی و اغلب چالش برانگیزی در زندگی دیده ایم و ناچار بوده ایم برای رسیدن به بلوغ بر آنها مسلط شویم.

اکنون نوبت به این می رسد که به فردی قدرت مند تبدیل گردید و از تمامی منابع خود استفاده نمایید. اکثر مردم این مرحله را به نوعی ترسناک می دانند و نمی توانند با خود واقعی شان ارتباط برقرار سازند و مسئولیت کامل زندگی و آینده ی خود را بپذیرند. آیا شما هم چنین هستید؟

ذیلاً مثالی از نحوه ی استفاده از ای اف تی برای این موضوع ارائه می گردد. قبل از آن بهتر است نفس عمیقی بکشید، بر موضوع تمرکز کنید و به قدرت درونی خود بیاورید. آیا نگرانی، ترس یا نفرتی بروز می نماید؟

آیا در برابر قوی تر شدن در برخی جنبه‌های زندگی مقاومت می‌کنید؟ آیا می‌توانید دلیل بیاورید که قوی تر شدن به معنی ایمن تر شدن نیست؟ اگر بعضی از پاسخ‌های تان مثبت هستند به جمع ما خوش آمدید. خودم هم در گذشته وقتی می‌خواستم تصمیمی بگیرم و در جهت جدیدی حرکت کنم با چنین مشکلاتی روبرو بودم و از ضربات ای اف تی برای این منظور استفاده کرده‌ام. هر چند که ترس از ناشناخته‌ها طبیعی به حساب می‌آید ولی هدف گرفتن آن با ای اف تی نیز حرکت مثبتی به شمار می‌رود.

کنار دست: با وجود این که می‌ترسم قدرتم را در اختیار بگیرم عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

کنار دست: با وجود این که می‌ترسم که حتی از آنچه که در خواب هم نمی‌بینم قوی تر گردم ولی تصمیم می‌گیرم آرام باشم و اکنون دامنه‌های قدرتم را بررسی نمایم.

کنار دست: با وجود این که می‌ترسم قوی شوم و فکر می‌کنم که این کار مطمئنی نیست و نمی‌خواهم که به دیگران صدمه‌ای بزنم و یا به آنها زور بگویم ولی صرف نظر از هر تصمیمی که بگیرم می‌پذیرم که قدرت زیادی دارم.

فرق سر: از در اختیار گرفتن قدرتم می ترسم.

ابتدای ابرو: نمی خواهم قوی باشم.

کنار چشم: اصلاً نمی خواهم.

زیر چشم: کار مطمئنی نیست.

زیر بینی: در گذشته افراد قوی مرا اذیت کرده اند.

زیر لب: و به خوبی به یاد می آورم که در آن هنگام چه احساسی

داشته ام.

استخوان ترقوه: نمی خواهم چنین بلایی بر سر دیگران بیاورم.

زیر بغل: و می ترسم که اگر قوی شوم آنها مرا دوست نداشته باشند.

فرق سر: می ترسم قدرتم را در اختیار بگیرم و برای این کار دلیل خوبی

دارم.

فرق سر: شاید هم مشکلی غیر ضروری برای خودم می ساخته ام.

ابتدای ابرو: شاید هم نمی توانسته ام قدرتم را پنهان کنم و هر روز به

نوعی از آن استفاده می نموده ام.

کنار چشم: نحوه زندگی کردنم بستگی به نحوه استفاده از قدرتم

دارد.

زیر چشم: نیازی هم نیست که بخواهم قدرتم به کنارم بیاید چون همیشه در کنارم است.

زیر بینی: مساله این است که چگونه از آن استفاده کنم.

زیر لب: خیلی می ترسم که موجب اذیت خودم یا دیگران شوم.

استخوان ترقوه: می توانم مطمئن باشم که شرایط لازم برای اخذ تصمیم خوب را دارم.

زیر بغل: می دانم که قدرت با زور فرق دارد.

فرق سر: و قوی بودن به معنی زورگویی نیست.

فرق سر: قدر قدرتم را می دانم و نیازی هم به استفاده از زور ندارم.

ابتدای ابرو: این قدرتی را که همیشه در اختیارم بوده است می شناسم و آن را دوست دارم.

کنار چشم: هر وقت که آن را لازم داشته باشم در اختیارم است.

زیر چشم: و حتی وقتی در حال استراحت می باشم نیز در حال کار است.

زیر بینی: می دانم که این من هستم که تصمیم گیرنده هستم.

زیر لب: و این قدرت حامی من است و به خوبی می توانم از آن استفاده نمایم.

استخوان ترقوه: از این که زندگی ام از این به بعد تا به این اندازه آسان می شود خوشم می آید.

زیر بغل: قدر این قدرت بی انتها و اختیار استفاده از آن را می دانم.

فرق سر: می دانم که تو هم قدرت داری.

ابتدای ابرو: همه ی ما افرادی قوی هستیم و این طور خلق شده ایم.

کنار چشم: قدرت با زور فرق دارد.

زیر چشم: همه ی ما قوی هستیم و می توانیم به خوبی با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم.

زیر بینی: می توانیم درک کنیم که تهدیدی برای یکدیگر به شمار نمی رویم.

استخوان ترقوه: خیلی دلم می خواهد ببینم چه تغییراتی در زندگی ام پدید می آیند.

زیر بغل: به خاطر این که اکنون می توانم زوایای قدرتم را بهتر بشناسم شکر می گزارم.

فرق سر: آن هم به شیوه‌ای مثبت و سرشار از عشق.

نفس عمیقی بکشید. به قدرت خود بیاندیشید. آیا هنوز هم مقاومتی

حس می‌کنید؟ آیا تغییری در قدرت‌تان به وجود آمده است؟ اکنون چگونه

می‌خواهید از آن استفاده نمایید؟ در گذشته چگونه استفاده می‌کرده‌اید؟

خیلی زود به این احساس جدید خو خواهید گرفت. آنگاه می‌توانید برای

زندگی خود برنامه‌ریزی نمایید و از آن لذت ببرید.

روز ششم

آیا در زندگی گیر کرده‌اید؟ کنج‌کاو باشید!

امیدوارم که روز گذشته موفق شده باشید از عهده‌ی ترس از باز پس‌گیری قدرت خود برآیید. نباید در برابر قدرت‌مند شدن از خود مقاومت نشان دهیم و همه‌ی ما قادریم بین قدرت و زورگویی تمایز قائل گردیم. شاید نگرانید که این ترس باز هم در آینده و با وقوع اتفاقی جدید مجدداً پدیدار شود. اشکالی ندارد. فقط کافی است که این نگرانی را نیز هدف ضربات ای اف تی قرار دهید و همواره آگاه باشید که موجودی قوی هستید و هر تصمیمی که اتخاذ نمایید انعکاسی از میزان قدرتی است که در خود احساس می‌کنید. با این حساب چرا تصمیم‌های خوب و مثبت نگیریم؟

شخصاً بر این باورم که کنج‌کاو یکی از مواهبی است که به هنگامی که احساس می‌کنیم گیر افتاده‌ایم به کمک ما می‌آید. کنج‌کاو ما را یاری می‌دهد که درب را به روی امکانات جدید بگشاییم و از چهارچوب‌های فکری خود خارج شویم. با استفاده از آن می‌توانیم بیاموزیم و محیط‌های ناآشنا را از آن خود کنیم. شاید در گذشته کنج‌کاو‌های‌تان موجب

دردسرتان شده‌اند و اکنون نمی‌خواهید بیش از حد امیدوار گردید. (آیا چنین طرز فکری برای تان آشنا به نظر می‌رسد؟)

ولی واقعیت این است که هر گاه کنجکاو بوده‌ایم با قدرت درونی خود ارتباط برقرار ساخته‌ایم و ذهن و دل خود را باز کرده‌ایم. راه شکستن محدوده‌ی راحتی و خلق چیزهای جدید نیز همین است.

کنجکاوی می‌تواند سلاح مخفی ما در رهایی از بند باشد. هر گاه به این نتیجه رسیدید که باز هم گیر کرده‌اید می‌توانید از ابزار کنجکاوی برای باز کردن ذهن و حرکت به جلو بهره‌جویید.

بد نیست لذت بردن از حس کنجکاوی را موضوع ضربات ای اف تی قرار دهیم و با ذهنی باز به زندگی بنگریم.

نفس عمیقی بکشید و به شرایطی که در آن گیر افتاده‌اید بیاندیشید. آیا مشکل خود را حس می‌کنید؟ اکنون وقت آن است که ذهن خود را باز کنید و کنجکاو شوید. شدت ناراحتی خود را هم در مقیاس صفر تا ده بسنجید.

کنار دست: با وجود این که گیر کرده‌ام و نمی‌دانم چگونه باید به پیش بروم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

کنار دست: با وجود این که مدت زیادی است که گیر افتاده‌ام و حتی در خیال هم نمی‌توانم از این بند رها شوم ولی اکنون تصمیم می‌گیرم کنجکاو شوم.

کنار دست: با وجود این که گیر کرده‌ام و این شرایط خیلی آزار دهنده و ترس‌ناک است ولی به خودم اجازه می‌دهم کنجکاو باشم و از آنچه که در آینده برایم پیش می‌آید بیشترین بهره را ببرم.
فرق سر: گیر افتاده‌ام.

ابتدای ابرو: لعنت!

کنار چشم: نمی‌دانم چگونه به پیش بروم.

زیر چشم: مدت زیادی است که گیر افتاده‌ام.

زیر بینی: دوست ندارم حس کنم که گیر افتاده‌ام.

زیر لب: وقتی می‌بینم که در زندگی پیشرفتی ندارم رنج می‌برم.

استخوان ترقوه: باورم نمی‌شود که زندگی فقط به معنی ناکامی باشد.

زیر بغل: ناامید شده‌ام.

فرق سر: ای کاش می‌توانستم به پیش بروم. ولی نمی‌دانم چطور ممکن

است.

فرق سر: ولی اگر برای حرکت کردن لازم نباشد که بدانم مقصد کجا

است آن وقت چه می شود؟

ابتدای ابرو: شاید همین الان هم در حال حرکت در جهتی جدید باشم.

کنار چشم: و اگر واقعاً ندانم که به کجا خواهم رسید آنگاه چه می شود؟

زیر چشم: و اگر هیچ اشکالی پیش نیاید چطور؟

زیر بینی: چه می شود اگر به خودم اجازه دهم که آرام باشم و شروع به

کنجکاوی نمایم؟

زیر لب: اگر برای کشف تغییراتی که حاصل می شوند کنجکاوی به خرج

دهم چه می شود؟

استخوان ترقوه: اگر با کنجکاوی و با ذهنی باز برخورد کنم می تواند

برایم جالب هم باشد.

زیر بغل: اصلاً هم لازم نیست که قبل از کسب آمادگی تصمیمی بگیرم.

فرق سر: اکنون تصمیم می گیرم که کنجکاوی درباره ی آینده را به

صورت نوعی سرگرمی در بیاورم.

فرق سر: از این که همه ی امور آسان شوند خیلی خوشم می آید.

ابتدای ابرو: از این که می بینم لازم نیست که همه ی پاسخ ها را از پیش داشته باشم لذت می برم.

کنار چشم: از هیجان ناشی از کنجکاوی خوشم می آید.

زیر چشم: زمانی را به یاد می آورم که کشف کردن و آموختن همواره برایم امور جالبی بودند.

زیر بینی: دیگر نمی توانم برای بازگشت روحیه ی کنجکاوی ام صبر کنم.

زیر لب: باز گذاشتن ذهن و طرح پرسش های جدید کار جالبی است.

استخوان ترقوه: اکنون می دانم که لازم نیست همه ی پاسخ ها را بدانم.

زیر بغل: کنجکاوی و ذهن باز پاسخ های لازم را برایم فراهم می کنند.

فرق سر: به خاطر این که می بینم زندگی ام آسان تر می شود شکرگزارم.

فرق سر: به خاطر همه ی چیزهای جدیدی که در زندگی ظهور

می یابند قدردانم.

ابتدای ابرو: وقت گذاشتن برای کشف چیزهای جدید کار جالبی است.

کنار چشم: دوست دارم به خودم اجازه ی طرح سوالات جدید را بدهم.

زیر چشم: قدر خودم را هم می دانم که هرگز کنجکاوی را فراموش

نکرده ام.

زیر بینی: نمی توانم بیش از این برای کشف چیزهای جدید صبر کنم.
زیر لب: به خاطر توانایی رهایی از این بند و حرکت به جلو شکرگزارم.
استخوان ترقوه: شاید هم این راه جدید را اصلاً نشناسم و این کار خیلی هم هیجان انگیز باشد.

زیر بغل: شکرگزارم و برای شروع کار نمی توانم بیش از این صبر کنم.
نفس عمیقی بکشید. آیا هیجان زده اید؟ آیا حس می کنید که آماده ی طرح سوالات جدید شده اید؟ آیا می دانید که شرایط رویارویی با چیزهای جدید را دارید؟ هر گاه با چیز جدیدی روبرو گشتید بپرسید "چرا؟" محیط را کشف کنید و مطالب جدیدی بیاموزید. اگر با ذهن باز با امور برخورد نمایید از توانایی های خود متعجب خواهید شد.

روز هفتم

قدرت بخشایش

شاید با انجام تمرین دیروز توانسته باشید اولین گام را در رهایی از بند بردارید و ذهن خود را در برابر امکانات موجود بازتر نمایید. هر گامی که بر می‌داریم موقعیت‌ها و بینش‌های جدیدی را فرا روی ما قرار می‌دهد و موجب رشد بیشترمان می‌گردد. امیدوارم هرگز از اکتشاف جنبه‌های ناشناخته‌ی زندگی خسته نشوید.

در این روز آخر قصد دارم امکان درک تاثیر بخشایش را برای‌تان فراهم آورم. اغلب افرادی که برای مشاوره به من مراجعه کرده‌اند وقتی قدرت بخشایش را کشف می‌نمایند از درون عوض می‌شوند. بخشیدن به معنی تایید بی‌عدالتی نیست بلکه عامل رهایی ما از بند برخی مشکلات و موجب حرکت به پیش و هماهنگی با خود واقعی ما است.

نفس عمیقی بکشید، چشم‌های‌تان را ببندید و به مساله‌ای که به نظرتان غیر قابل بخشودن می‌آید بیاندیشید. آیا تنش ناشی از آن را حس می‌کنید؟ خشم‌گین و متنفر شده‌اید؟ آیا بلافاصله خود را در آن موقعیت

دیدید؟ آیا حس می کنید که درک تان نکرده اند و با خود می گویند که "اگر فقط...." یا "مگر نمی فهمی که این برای من به چه معنی است؟" لطفاً توجه داشته باشید که تنها شما نیستید که با این مشکل روبرو شده‌اید.

می دانم که گذر از آن شرایط و پیشرفت در زندگی برای تان سخت بوده است. ولی آیا توجه دارید که اکنون این خاطرات و عکس‌العملی که در برابر آنچه که اتفاق افتاده است از خود نشان می دهید و نه خود آن شرایط باعث آزارتان می گردند. این هم عادلانه نیست. شما هم مثل دیگران حق دارید که بتوانید بدون احساسات ناخوشایند و شدید به زندگی گذشته‌ی خود بیاندیشید. ای اف تی می تواند ابزار مناسبی برای کاهش بار احساسات ناگوار و باز پس گیری قدرت شخصی تان باشد.

بیا بید آن را بیازماییم. مثلاً بر روی "گفته‌ی کسی" یا "واقعه‌ای ناراحت کننده" کار کنیم. نامی بر موضوع مورد نظر بگذارید و شدت احساس ناشی از آن را در مقیاس صفر تا ده بسنجید. در جملات زیر به جای نقطه چین عبارت مناسبی قرار دهید.

کنار دست: با وجود این که از بابت خیلی آشفته‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم و احساساتم را می پذیرم.

کنار دست: با وجود این که وقتی به فکر می کنم کلافه می شوم ولی در هر حال خودم را عمیقاً و کاملاً می پذیرم.

کنار دست: با وجود این که حتی نمی توانم تصور کنم که روزی آنها را ببخشم و آن واقعه را متعلق به گذشته بدانم ولی تصمیم می گیرم راه مناسبی برای رهایی از این مساله بیابم.

فرق سر: عادلانه نبود.

ابتدای ابرو: اصلاً عادلانه نبود.

کنار چشم: خیلی هم اشتباه بود.

زیر چشم: هیچ کسی هم کمکی نکرد.

زیر بینی: باورم نمی شود که چنین بلایی بر سرم آمده باشد.

زیر لب: خیلی اذیتم می کند و اصلاً عادلانه نبود.

استخوان ترقوه: حتی نمی توانم تصور کنم که روزی از این مساله بگذرم.

زیر بغل: نمی خواهم فکر کنند که آن موضوع برایم تمام شده است.

فرق سر: آماده ی گذشتن از آن نیستم و بخشی از وجودم هنوز ناراحت است.

ابتدای ابرو: می دانم که چه احساسی دارم و آن موقع هم بهترین کاری را که از دستم بر می آمد انجام دادم.

کنار چشم: می دانم که خیلی برایم دردناک بوده است.

زیر چشم: و می دانم که حرکت به جلو کار آسانی نیست.

زیر بینی: با توجه به آنچه که اتفاق افتاده است بهترین کاری را که از دستم بر می آید انجام می دهم.

زیر لب: به خوبی می دانم که بخشی از وجودم هنوز ناراحت است.

استخوان ترقوه: به خودم در حال حاضر و در آن زمان علاقه دارم.

زیر بغل: و خودم را به خاطر عدم توانایی بخشیدن و حرکت به جلو

می بخشم.

فرق سر: آن واقعه خیلی برایم مهم بود.

ابتدای ابرو: نمی دانم که آیا می داند که چه احساسی دارم.

کنار چشم: نمی دانم که آیا می داند که این احساس به خاطر کار او

است.

زیر چشم: امیدوارم خشم و تنفرم را درک کند.

زیر بینی: و آن کار برای هم به همین اندازه مهم باشد.

زیر لب: هر چه باشد من که هر روز خشم و تنفر را حس می کنم.

استخوان ترقوه: این عادلانه نیست که فقط من این طور باشم.

زیر بغل: این جوری مطمئنم که آنچه که اتفاق افتاده است هرگز

فراموش نمی شود.

فرق سر: باید این خاطره را زنده نگه دارم.

فرق سر: چه می شد اگر می توانستم راه بهتری برای ارزش گذاشتن بر

گذشته ام صرف نظر از بلاهایی که بر سرم آمده اند بیابم.

ابتدای ابرو: احتمالاً بیش از آنها رنج می برم.

کنار چشم: و از این به بعد هم رنج خواهم برد.

زیر چشم: حتی اگر هم احساسی مشابه من داشته باشد.

زیر بینی: اگر به موضوع بچسبم که هیچ وقت تمام نمی شود.

زیر لب: بلکه تمام شدن آن در گرو رها ساختن آن است.

استخوان ترقوه: چسبیدن به موضوع فقط باعث ناراحتی من می شود و

هیچ فرقی برای ندارد.

زیر بغل: هنوز هم همان طور رفتار می کند.

فرق سر: الآن می‌خواهم راهی بیابم که نیش احساسی آن واقعه را خنثی کند.

فرق سر: به این بخش از وجودم که می‌خواهد از این مرحله هم بگذرد افتخار می‌کنم.

ابتدای ابرو: نمی‌دانم اگر موفق شوم آنگاه چه پیش می‌آید.

کنار چشم: می‌دانم که همه‌ی امور دنیا حساب و کتابی دارند.

زیر چشم: شاید ... هم برای کارش دلایلی داشته است.

زیر بینی: دلیل اصلاً به معنی بهانه نیست.

زیر لب: همه‌ی ما در برابر اعمال مان مسئولیم.

استخوان ترقوه: ولی شاید چیزهایی هم وجود داشته‌اند که بتوانند در

توجیه آنچه که اتفاق افتاد مرا یاری دهند.

زیر بغل: و بدین ترتیب بتوانم همین الآن ... را ببخشم.

فرق سر: راه را برای بخشایش و حقیقت باز می‌گذارم.

فرق سر: شاید بتوانم ... را ببخشم.

ابتدای ابرو: در این فکرم که از این موضوع هم بگذرم.

کنار چشم: خودم را هم به خاطر هر نقشی که در آن داشته‌ام می‌بخشم.

زیر چشم: و به خاطر این که در آن شرایط بهترین کاری را که می‌توانستم انجام دادم به خودم افتخار می‌کنم.

زیر بینی: دیگر نیازی ندارم که به آن واقعه بچسبم.

زیر لب: انتقام دیگر برایم ارزشی ندارد.

استخوان ترقوه: تصمیم می‌گیرم خودم و را ببخشم.

زیر بغل: و دیگر مانع به پیش رفتنم نخواهم شد.

فرق سر: به خاطر این زندگی جدید و امکاناتی که در پیش دارم شکرگزارم.

نفس عمیقی بکشید. اندکی به موضوعی که نمی‌توانستید از آن بگذرید

بیاندیشید. آیا هنوز هم همان احساس را دارید؟ آیا جنبه‌های جدیدی از

موضوع پدیدار شده‌اند؟ آیا احساس جسمانی‌تان فرقی کرده است؟ آیا در

درد یا گرفتگی تغییری حاصل شده است؟

به یاد داشته باشید که بخشیدن به معنی چشم‌پوشی از بی‌عدالتی نیست. ببینید اگر لازم است باز هم به استفاده از ضربات ای اف تی ادامه دهید.

امیدوارم از انجام تمرینات در هفت روز گذشته لذت برده باشید. ضربات ای اف تی می‌توانند زندگی شما را متحول سازند. این را شخصاً تجربه کرده‌ام و با قاطعیت می‌گویم.