

ای اف تی و درآمد بیشتر

شخصاً از این کتاب خیلی بهره
برده‌ام و مطالعه‌ی آن را به هر
کسی که با مسائل مالی روبرو
است توصیه می‌نمایم

فرهاد فروغمند
کارول لوک
ای اف تی و درآمد بیشتر

کارول لوک
فرهاد فروغمند

www.eft.ir

ای اف تی و درآمد بیشتر

نوشته‌ی دکتر کارول لوک

ترجمه‌ی فرهاد فروغمند

www.eft.ir

زندگی زندگی می‌آورد. انرژی به انرژی بدل می‌شود. با مایه گذاشتن از خود است که می‌توان ثروت مند شد.

سارا برناردت

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 ۳۰۰۰ 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 می‌توانید این

کار را از طریق کارت به کارت انجام دهید:

شماره کارت بانک ملی: ۶۰۳۷۹۹۱۰۵۰۶۳۲۵۹۹

شماره کارت بانک ملت: ۶۱۰۴۳۳۷۱۷۸۱۳۹۶۶۱

شماره کارت بانک صادرات ۶۰۳۷۶۹۱۱۶۷۳۳۰۰۹۱

- تکثیر این کتاب به شرط رعایت بند فوق از طرف گیرنده مجاز می‌باشد.
- برای افرادی که استطاعت کافی ندارند مطالعه‌ی این کتاب رایگان و به لحاظ شرعی و قانونی بی‌اشکال می‌باشد. لطفاً مرا هم دعا کنید.
- این کتاب فقط از طریق وبسایت ای‌افتی و موسساتی که اینجانب در آنها به تدریس اشتغال دارم ارائه می‌گردد و توسط فروشگاه‌های حقیقی و مجازی توزیع نمی‌شود. اگر شخصی مبلغی برای آن طلبیده بدانید که بدون اطلاع و رضایت اینجانب بوده است.
- برای آگاهی از آخرین پیشرفت‌ها در زمینه‌ی ای‌افتی و روش‌های مشابه و جدیدتر از آن به وبسایت www.eft.ir سر بزنید. تا جایی که می‌دانم 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 می‌توانید با شماره تلفن

۰۲۱-۲۲۸۴۰۲۱۹ یا ایمیل forughmand@yahoo.com تماس

بگیرید.

فرهاد فروغمند

www.eft.ir

فروع آسودگی



www.eft.ir

توان‌گری را چگونه معنی می‌کنید؟ آیا فقط به پول ربط دارد؟

از نظر من توان‌گری نوعی رفتار یا حالتی از آگاهی است که وقتی فعال گردد پول، روابط، لذت و سلامتی را که به دنبالش بوده‌اید برای‌تان به ارمغان می‌آورد. توان‌گری به لحاظ لغوی به معنی وفور، زیادی یا بیش از نیاز می‌باشد. برخی افراد به دنبال فراوانی پول هستند. عده‌ای دیگر هم فراوانی در روابط را می‌خواهند. لذا موضوع به پول محدود نمی‌گردد. از این لغت می‌توان در مواردی همچون سلامتی، عشق، روابط، شادی و غیره نیز استفاده نمود.

توان‌گری از دیدگاه من نوعی احساس اعتماد به این است که بیش از حد نیاز در اختیار من قرار می‌گیرد. هر گاه به این احساس برسید (صرف‌نظر از این که موجودی حساب بانکی‌تان چقدر است) می‌توانید آرامش خود را حفظ کنید و آنچه را که در زندگی می‌خواهید به سوی خود جذب نمایید. یکی از مسائلی که باعث سردرگمی برخی افراد شده همین است. آنها می‌اندیشند که توان‌گری فقط به پول مربوط می‌شود. ولی در واقع به رفتار و احساس بر می‌گردد. بدون احساس توان‌گری نخواهید توانست سلامتی،

عشق یا موقعیت‌های مختلف را در زندگی جذب کنید. از آنجایی که ای‌اف‌تی می‌تواند احساسات و رفتارها را تغییر دهد ابزار بسیار مفیدی در دستیابی مردم به توان‌گری می‌باشد.

برای مثال یک بار پیش آمد که بر روی بانویی کار می‌کردم که به این نتیجه رسیده بود که در شهر نیویورک "هیچ مردی" که مناسب او باشد یافت نمی‌شود. تفکر کم‌یابی و نه کمبود واقعی مردان مانع از آشنایی او با آنان می‌شد! مراجعه کننده‌ی دیگری هم داشتم که معتقد بود به دلیل ضعف دستگاه ایمنی بدنش همواره باید بیمار باشد. این هم نوعی فکر کمبود است و ربطی به واقعیت ندارد.

کتاب‌های متعددی در رابطه با موضوع تجلی خواسته‌ها خوانده‌ام و به سختی در تلاشم که در زندگی به توان‌گری برسم. ولی نمی‌فهمم که چرا تاکنون نتوانسته‌ام و آنچه را که بر زبان جاری می‌سازم به دست نمی‌آورم. به نظر شما کجای کارم ایراد دارد؟

مساله این نیست که کاری را به اشتباه انجام می‌دهید. بلکه به اندازه‌ی کافی اجازه‌ی حضور توان‌گری را در زندگی خود نمی‌دهید. اگر در آن حدی که

می‌خواهید به پول، دوستی‌ها یا موقعیت‌ها نرسیده‌اید این امر حاکی از آن است که با نوعی باور محدود کننده روبرو یا فاقد آنچه که "آگاهی از توان‌گری" می‌نامم هستید.

برای مثال بسیاری افراد فرض را بر این می‌گذارند که به پول می‌اندیشند ولی در واقع بر هزینه‌هایی که باید بپردازند و در واقع بر کمبود پول تمرکز دارند. معمولاً هم اشکال کار در همین جا است. اینان کتاب‌های زیادی در باره‌ی تجلی خواسته‌ها مطالعه می‌نمایند ولی نکته‌ی ریزی را که در تفاوت میان نگران پول بودن و اندیشه‌ی توان‌گری وجود دارد در نمی‌یابند.

امیدوار بودن در رابطه با پول به معنی این است که انتظار آن را ندارید. اگر آرزو دارید که بقچه‌ای پر از پول در دامن‌تان بیفتد به لحاظ احساسی با جذب آن هماهنگ نیستید. توقع دریافت پول به هنگام نیاز به آن بدین معنی است که طرز فکر خود را تغییر داده‌اید. لذا اگر هنوز به آن توان‌گری که در زندگی می‌خواهید نرسیده‌اید یعنی این که ارتعاش‌تان (افکار، احساسات و کانون توجه) آنچه را که می‌خواهید هدف نگرفته است و در

عوض نگران کمبود آن هستید. قطعاً می‌توان با استفاده از ای‌اف‌تی تغییری در هدف‌گیری پدید آورد.

آنچه که در اینجا می‌آید داستان زندگی شخصی نویسنده‌ی این متن یعنی کارول لوک می‌باشد. در نیویورک درمان‌گر موفق‌ی به حساب می‌آیدم و عده‌ی زیادی هم مراجعه کننده داشتم. در کلاس‌ها به تدریس اشتغال داشتم، کتاب‌هایم به فروش می‌رفتند و کار تمام وقتی هم داشتم. ولی دو سال پی در پی در آمد دقیقاً یکسانی از مطبم به دست آوردم. اگر به عواملی که در کسب درآمد از مطب موثرند نگاهی بیاندازید تصدیق خواهید کرد که چنین چیزی باید غیر ممکن باشد: دوره‌های سفر، ورود مراجعان جدید، باز نگشتن مراجعان قدیمی، ناخوشی‌ها، افتادن تعطیلی‌ها بر روزهای مختلف هفته و غیره.

متوجه شدم که نوعی محدوده‌ی راحتی در رابطه با درآمد دارم که تا کنون شناسایی نکرده‌ام. ای‌اف‌تی را بر روی ترس از کسب درآمد بیشتر، ناراحتی از عکس‌العمل‌های دیگران، تعارضات مربوط به موفقیت و آن آزادی که پول بیشتر برایم به ارمغان می‌آورد به کار گرفتم. ظرف چند

سالی که از آن زمان می‌گذرد موفق شده‌ام که درآمدم را چهار برابر سازم.

آگاهی توان‌گری چیست و چه ارتباطی با جذب توان‌گری دارد؟

آگاهی توان‌گری به معنی باور به توان‌گری می‌باشد و همان طور که قبلاً هم گفتم اعتماد به این است که جهان هستی آنچه را که می‌خواهید برای‌تان فراهم خواهد ساخت. ای‌اف‌تی بهترین ابزاری است که تاکنون برای تغییر آگاهی کمبود به آگاهی توان‌گری یافته‌ام. هر گاه آگاهانه در جهت درست به پیش بروید آنچه را که می‌خواهید به دست می‌آورید. اگر باورهای محدود کننده‌ی در رابطه با توانایی جذب منابع مالی دارید این باورها خود را در شرایط واقعی زندگی نشان می‌دهند.

شاید بخواهید بدانید که آگاهی توان‌گری‌تان در چه سطحی است. آیا صادقانه بر این باورید که برای همگان به اندازه‌ی کافی وجود دارد؟ آیا به نوعی ظن می‌برید که به آن دسته از افرادی تعلق دارید که هرگز به خواسته‌های خود نمی‌رسند؟ آیا می‌ترسید که اگر دیگران سهم خود را بردارند چیزی برای‌تان باقی نماند؟

پاسخ مثبت به سوال‌های فوق نشان می‌دهد که آگاهی توان‌گری‌تان بیشتر بر پایه‌ی کمبود بنا شده است و سد راه‌تان می‌باشد. به یاد داشته باشید که نباید خود را به خاطر این امر سرزنش نمایید. طرز فکری را که در رابطه با پول و توان‌گری دارید از والدین، مربیان، جامعه و غیره فرا گرفته‌اید. ولی خوش‌بختانه می‌توان موانع راه را با استفاده از ای‌افتی به سرعت، بدون درد و با کارایی بالایی از میان برد.

باور محدود کننده چیست؟

باور محدود کننده فکر، باور یا اعتقادی است که راجع به "چگونگی کارکرد امور در این دنیا"، "چه کاری درست است" و "زندگی چگونه پیش خواهد رفت" دارید و بر اساس تجربیاتی است که در زندگی داشته‌اید. اتفاقات در زندگی می‌افتند. ولی اگر نتایج حاصل از آنها را به کل زندگی تعمیم دهید سد راه‌تان خواهند شد. می‌توان محدودیت‌های هر باوری را پیدا نمود. مثلاً آیا باور دارید که قادر به دو برابر کردن درآمد خود ظرف یک سال آینده می‌باشید؟ اگر پاسخ منفی است، صرف‌نظر از این که فهرست دلایل آن تا چه اندازه عملی و موجه باشد، این یک باور محدود کننده است.

آیا باور دارید که می‌توانید کسب و کار مناسب خود را ظرف چند ماه آینده راه‌اندازی نمایید؟ اگر جواب منفی به این سوال می‌دهید به معنی این است که باور محدود کننده‌ی دیگری دارید که باید کشف شود. یکی از مراجعانم بر این باور بود که اگر بی‌کار شود نخواهد توانست شغل مناسبی بیابد و لذا با وجود احساس بدبختی به کارش چسبیده بود. اگر زندگی‌تان را بر پایه‌ی چنین باوری به پیش ببرید برای‌تان به واقعیت بدل خواهد شد.

چگونه بفهمم که باور محدود کننده‌ی دارم؟ آیا دیگران نیز دارند؟

بله. هر کسی باورهای محدود کننده‌ی خود را که بر زندگی‌اش تاثیر می‌گذارند دارد. برخی از این باورها را از والدین خود به ارث برده‌ایم و یا از آنها گرفته‌ایم. بعضی دیگر را هم از مربیان، معلمان و جامعه جذب کرده‌ایم و تعدادی هم مبتنی بر نتیجه‌گیری‌های مبهمی هستند که از روابط با دیگران به دست آورده‌ایم. اگر می‌خواهید باورهای محدود کننده‌ی خود را بیابید توصیه می‌کنم جملات زیر را تکمیل نمایید:

۱- نمی‌توانم ثروتمند شوم چون _____.

۲- نباید پول بیشتری در بیاورم چون _____.

۳- در واقع نمی‌خواهم پول بیشتری در بیاورم چون

_____.

۴- باور دارم که نمی‌توانم پول بیشتری در بیاورم چون

_____ و _____.

۵- می‌ترسم پول بیشتری در بیاورم چون _____.

جملات فوق باورهایی را که مانع پیشرفت در زمینه‌های مالی می‌شوند آشکار خواهند نمود. توصیه می‌کنم جملات مزبور را، حتی اگر باعث ناراحتی‌تان می‌شوند، صادقانه تکمیل کنید. به یاد داشته باشید که هر چه باورهای محدود کننده‌ی خود را زودتر کشف نمایید زودتر هم قادر به خنثی کردن آنها خواهید شد و به سوی توان‌گری گام خواهید برداشت.

آیا ممکن است برخی از باورهای محدود کننده‌ای را که در سر راه توان‌گری و ثروت قرار می‌گیرند معرفی کنید؟

مثال‌های زیر ساده و متداول هستند:

- باور ندارم که استحقاق توان‌گری را داشته باشم.

- هیچ یک از افراد خانواده‌ی من استحقاق توان‌گری را ندارند.

- ارزش توان‌گر شدن را ندارم.

- از تغییراتی که ممکن است در اثر توان‌گر شدن ایجاد گردند می‌ترسم.

- اقتصاد باید در شرایط رونق باشد تا بتوانم پول زیادی در بیاورم.

- کسی که شغل مرا داشته باشد هرگز نخواهد توانست پول‌دار شود.

جملات فوق واقعی نیستند. قدرت آنها صرفاً از باورها یا تجربیات گذشته‌ی افراد ناشی می‌گردد. برای مثال فرض کنیم شما بر این باورید که فقط در دوران رونق اقتصادی است که می‌توانید ثروت‌مند شوید. هر چند که میلیون‌ها تن از مردم چنین باوری دارند ولی لزوماً درست نیست. عده‌ی کثیری هم در کسب و کارهای گوناگون وجود دارند که به هنگام رکود اقتصادی به ثروت‌های باور نکردنی می‌رسند. مساله اصلاً شرایط اقتصادی

نیست. بلکه باورها، رفتارها و اعتماد به نفسی است که از خود نشان می‌دهید.

مدتها است که سالی ۵۰۰۰۰ دلار درآمد دارم. قطعاً بیش از آن را نیاز دارم و می‌خواهم. بر این باورم که قادر به این کار هستم. پس مانع کار در کجا است؟

به نظر می‌رسد یک محدوده‌ی راحتی دارید و نمی‌خواهید که از آن فراتر بروید. این بدین معنی است که در محدوده‌ی درآمدی خاصی و تا حدی از موفقیت احساس راحتی می‌کنید و آن را طبیعی می‌دانید و اگر از آن خارج شوید در ذهن و جسم‌تان دچار اضطراب می‌گردید. در نتیجه آگاهانه و ناآگاهانه سعی می‌نمایید دوباره به تعادل برسید و لذا به همان محدوده‌ی راحتی باز می‌گردید. تمرین خوبی که قبل از استفاده از ای‌اف‌تی می‌توانید انجام دهید این است که تصور کنید بیست درصد به درآمدتان افزوده شده است و سالانه ۶۰۰۰۰ دلار در می‌آورید. سپس ببینید که چه احساسی دارید.

آیا این پرش موجب اضطراب‌تان می‌گردد؟ اگر چنین است اضطراب را به کمک ای‌اف‌تی کاهش دهید و راه را برای ادامه‌ی مسیر باز نمایید. اگر این میزان افزایش موجب هیچ احساس ناخوشایندی نمی‌شود می‌توانید به مرحله‌ی بعد بروید. اکنون فرض کنید که سالانه ۷۵۰۰۰ دلار در می‌آورید. آیا اضطراب دارید یا بهانه‌های "بله، ولی" به ذهن‌تان خطور می‌کنند؟ این شیوه برای تشخیص عوامل موثر در محدوده‌ی راحتی مناسب می‌باشد و می‌توان پس از آن از ای‌اف‌تی برای برنامه‌ریزی ادامه‌ی مسیر کمک گرفت.

از کجا بدانم که آیا محدوده‌ی راحتی دارم یا خیر؟ شاید اشکال کار در جای دیگری باشد. ممکن است تحصیلات ناکافی مانع کسب درآمد بیشتر باشند.

شاهد وجود محدوده‌ی راحتی همان مواردی است که درباره‌ی وضعیت مالی خود ابراز داشته‌اید. گفتید که علی‌رغم نوساناتی که در رشته‌ی شما در چند سال گذشته پدید آمده‌اند ولی درآمادتان در همان حد ۵۰۰۰۰ دلار ثابت مانده است. این امر حاکی از آن است که به لحاظ روانی نیاز دارید که در

همان حد باقی بمانید. احتمال دارد گذر از آن برای تان نوعی ناراحتی ایجاد نماید.

فرض کنیم که فاقد تحصیلات لازم برای پیشرفت و کسب درآمد بیشتر باشید. در این صورت به باور محدود کننده‌ای شبیه به این می‌رسیم: "نمی‌توانم درآمد بیشتری داشته باشم چون تحصیلات کافی ندارم". هر چند که این هم یک باور است و شما را در جای خود نگه می‌دارد ولی لزوماً درست نیست. برخی از موفق‌ترین کارآفرینان و ثروتمندان تحصیلات کافی نداشته‌اند و اهمیتی هم به این امر نمی‌داده‌اند.

مورد "جان" را در نظر بگیرید. وی درمان‌گر قابل‌بودی بود که از کار در درمان‌گاه خسته شده بود و به دشواری می‌توانست تعادلی میان خرج و دخلش به وجود آورد. از ای‌اف‌تی برای خنثی نمودن هر عاملی که مانع ثروتمند شدن او و باقی ماندنش در محدوده‌ی راحتی می‌شده استفاده کرد. متوجه گردید که فکر می‌کند لیاقت داشتن مراجعان بیشتر و کسب درآمد افزون‌تر را ندارد.

خانواده‌اش خیلی فقیر بوده‌اند و بالاتر رفتن از سطح مالی آنان به احساس گناه در او منجر می‌گشت. ازدواج موفقیت‌آمیزی کرده بود، فرزندى سالم و خانه‌ی آبرومندی داشت. پس چرا باید بیش از این می‌خواست؟ وی به طور مرتب از ایافتی بر روی استحقاق توان‌گری استفاده نمود. نتیجه این شد که وضعیت کارش را تغییر داد و مراجعان جدیدی را برگزید. به علاوه به دلیل این که وقت کمی را می‌توانست به خود و خانواده‌اش اختصاص دهد از ایافتی برای ایجاد تعادل در کار و زندگی شخصی‌اش نیز بهره برد.

از کجا بدانم که کدام احساسات سد راهم می‌شوند؟ آیا نگران پول و پرداخت هزینه‌ها بودن امری طبیعی نیست؟

معمولاً ترس است که جلوی قابلیت‌های ما را در دسترسی به آنچه که می‌خواهیم می‌گیرد. برخی افراد هم نسبت به ثروت‌مندان خشم‌گین هستند و همین مانع‌شان می‌شود. عده‌ی دیگری هم هستند که اگر خودشان را موفق یا خوش‌شانس ببینند احساس گناه خواهند کرد و لذا به تخریب خود می‌پردازند. حتی اگر فکر می‌کنید که نگران پول بودن امری طبیعی به

حساب می آید آیا واقعاً مایلید که چنین احساسی داشته باشید؟ هر چند که بسیاری از مردم نگران پول هستند ولی این کار اصلاً طبیعی نیست! اضطراب هرگز موجب نشده است که پول بیشتری به حساب بانکی کسی واریز گردد. لذا توصیه می نمایم از ای اف تی برای خنثی ساختن اضطراب در تمامی جنبه های وضعیت مالی خود استفاده کنید.

فکر می کنم منظور از محدوده ی راحتی را متوجه شده ام و احتمالاً چند باور محدود کننده را هم در رابطه با پول از خانواده ام گرفته ام. ولی باز هم نمی فهمم که چرا در این وضعیت گیر کرده ام و نمی توانم به پیش بروم. این دور باطل را چگونه بشکنم؟

سوال های زیر را از خود بپرسید:

توان گری چه "بدی هایی" دارد و باقی ماندن در این محدوده ی راحتی چه "مزایایی" می تواند داشته باشد؟

بدین ترتیب می توانید در یابید که به چه دلیلی در وضعیت فعلی گیر کرده اید و به تخریب خود می پردازید. مثلاً فرض کنیم که می ترسید شخص

دیگری به موفقیت‌های شما حسادت نماید. این می‌تواند دلیل خوبی برای ماندن در وضعیت فعلی باشد. فرض کنیم که می‌ترسید درآمدی بیش از آنچه که پدرتان در جوانی داشته است کسب نمایید. این هم دلیل خوبی برای مقصر دانستن شرایط اقتصادی در ثابت ماندن درآمد سالانه‌تان می‌تواند باشد.

آیا گیر کردن در وضعیت به معنی تخریب خود می‌باشد؟

هر چند که گیر کردن می‌تواند نوعی تخریب خود تلقی گردد ولی تخریب خود معمولاً فراتر از این است. مثلاً "سر وقت نیامدن"، "به پایان نرساندن معامله"، "کار امروز را به فردا انداختن" و "ناکامی در آزمون به رغم احاطه بر مطالب" مثال‌های واضحی از تخریب خود می‌باشند. گیر کردن به معنی این است که از سطح فعلی فراتر نروید و مکرراً شرایط مشابهی را پدید آورید (درآمد سالانه‌ی مشابهی داشته باشید).

اگر فکر می‌کنید که گیر افتاده‌اید به خوبی می‌توانید ای‌افتی را بر روی آن هدف بگیرید. وقتی گیر می‌افتید در واقع ساکن نیستید و مکرراً شرایط

مشابهی را ایجاد می‌نمایید. این امر ناشی از باورها، احساسات و رفتارهای تان می‌باشد. ای‌اف‌تی می‌تواند هر سه را تغییر دهد.

آیا می‌اندیشید که می‌توان از ای‌اف‌تی در شکستن این محدوده‌های

راحتی و باورهای محدود کننده استفاده نمود؟

می‌دانم که چنین است. ای‌اف‌تی را بر روی خودم و صدها تن از مراجعانم در موضوعات مربوط به توان‌گری استفاده کرده‌ام و شواهد بسیاری در دست دارم که حاکی از کارایی آن هستند. تاکنون هیچ روش دیگری را ندیده‌ام که با این سرعت و به صورت کامل مقاومت در برابر موفقیت در کلیه جنبه‌های زندگی را از میان ببرد. لابد دلیلی دارد که مردم روز به روز بیشتر به مطالعه‌ی کتاب‌های خودیاری که در زمینه‌ی توان‌گری نوشته می‌شوند روی می‌آورند. پاسخ‌هایی را که می‌خواسته‌اند از یک دوجین کتابی که خوانده‌اند نگرفته‌اند! برای خنثی نمودن مقاومت ابزاری لازم دارید و در اثر تجربه‌ی حاصل از کار بر روی خودم و بسیاری از مراجعانم به این نتیجه رسیده‌ام که ابزار مزبور ای‌اف‌تی است.

از مراجع‌انم می‌پرسم که آیا از این همه تلاش خسته نشده‌اند. وقتی به آنان می‌گویم که ای‌اف‌تی به راحتی می‌تواند باورهای محدود کننده را برطرف سازد در ابتدا باور نمی‌کنند. ولی تنها کافی است که آنها را در انجام چند تمرین یاری دهم و بعد خودشان می‌فهمند که منظورم چه بوده است. انرژی در درون بدن‌شان جا به جا می‌شود، باورهای‌شان سست می‌گردند و رفتارهای‌شان تغییر می‌یابند.

چگونه از ای‌اف‌تی به عنوان ابزاری برای جذب توان‌گری استفاده می‌کنید؟

ابتدا از افراد می‌خواهم که باورهای محدود کننده‌ی خودشان را مشخص سازند تا موضوعی برای کار با ای‌اف‌تی داشته باشیم. سپس به کمک ای‌اف‌تی محدوده‌های راحتی و باورهای محدود کننده را پاک‌سازی می‌کنیم و آگاهی آنان از توان‌گری و رفتارهایی را که در این زمینه دارند بهبود می‌بخشیم.

آیا می‌توانید برخی از جملات تصحیح را که استفاده می‌کنید مثال بزنید؟

به یاد داشته باشید که باید برای استفاده‌ی شخصی از آنچه که در پی می‌آید تغییرات لازم را در آنها ایجاد نمایید. ابتدا باید برخی از موانع را با پاسخ دادن به پرسش‌هایی که قبلاً طرح نموده‌ام مشخص نمایید. فرض کنیم بر این باورید که اگر درآمد بیشتری به دست آورید برخی از دوستان یا اعضای خانواده به شما حسادت خواهند کرد. در این صورت جمله‌های تصحیح را بدین شکل می‌سازم:

با وجود این که از عکس‌العمل آنها در برابر موفق شدنم می‌ترسم ولی در هر حال عمیقاً خودم را دوست دارم و می‌پذیرم.

با وجود این که نمی‌خواهم آنها به من حسادت نمایند ولی تصمیم می‌گیرم در هر حال در رابطه با پول در آوردن احساس راحتی بنمایم.

با وجود این که می‌دانم اگر پول دار شوم حرف‌های ناشایستی خطاب به من خواهند گفت ولی خودم و احساساتم را می‌پذیرم.

فرض کنیم که می‌ترسید اگر پول دار گردید دیگر نتوانید برای خانواده‌تان وقت بگذارید. این هم نوعی باور محدود کننده است. جملات را بدین شکل می‌گوییم:

با وجود این که می‌ترسم اگر موفق شوم نتوانم وقتی را به خانواده اختصاص دهم ولی تصمیم می‌گیرم آرام و مطمئن باشم.

با وجود این که وقت کافی ندارم ولی خودم و زندگی کنونی‌ام را می‌پذیرم.

با وجود این که از تغییراتی که ممکن است در اثر پول‌دار شدنم اتفاق بیفتند می‌ترسم ولی در هر حال عمیقاً و کاملاً خودم را دوست دارم و می‌پذیرم.

اگر نگران این باشم که نکند من هم یکی از آن ثروتمندان پلیدی که اصلاً به فکر دیگران نیستند از آب در آیم آنگاه چه کنم؟ از چه جملاتی در این موارد استفاده می‌کنید؟

پیدا است که در اینجا هم تعارضی در رابطه با ثروتمند شدن وجود دارد. بد نیست باورهایی را که درباره‌ی ثروتمندان دارید بررسی نمایید و ببینید که چگونه باید در این موارد قضاوت کنید. فرض کنیم که تا به حال هیچ فرد ثروتمندی را ندیده‌اید که رفتار مناسبی از خود نشان داده باشد. در این صورت بدیهی است که نمی‌خواهید شما هم یکی از آنها باشید.

می‌توانید از ای‌اف‌تی برای خنثی‌سازی این نحوه‌ی قضاوت استفاده کنید.

جملات تصحیح می‌توانند شبیه به آنهایی که در پی می‌آیند باشند:

با وجود این که می‌دانم ثروت‌مندان افراد پلیدی هستند ولی عمیقاً و کاملاً
خودم را دوست دارم و می‌پذیرم.

با وجود این که می‌ترسم من هم یکی از آنها بشوم ولی عمیقاً و کاملاً خودم
را دوست دارم و می‌پذیرم.

با وجود این که نمی‌خواهم کاری با ثروت‌مندان داشته باشم ولی عمیقاً و
کاملاً خودم را دوست دارم و می‌پذیرم.

به یاد داشته باشید که اینها باورهای شما هستند. همان طور که برخی افراد
ثروت‌مندان را دوست ندارند عده‌ای هم وجود دارند که جز خیر از آنها
ندیده‌اند.

چرا عده‌ی کثیری از مردم می‌ترسند که در اثر کسب درآمد بیشتر

امنیت‌شان به مخاطره افتد؟

احساس عدم امنیت یکی از مهم‌ترین موانع توان‌گری است. مردم از عکس‌العمل هم‌گنان، دوستان و اعضای خانواده‌ی خود می‌ترسند و نگران حسادت، غبطه و قضاوت‌های غریبه‌ها نیز می‌باشند. آیا تاکنون مورد حسادت واقع شده‌اید؟ احساس خوشایندی به انسان دست نمی‌دهد چون اکثر افراد به جای این که از راه درست به هدف خود برسند از خود دشمنی نشان می‌دهند.

در نتیجه بسیاری افراد می‌ترسند که مورد حسادت واقع گردند. گاهی اوقات هم ممکن است به خاطر آنچه که دارند یا کاری که با پول خود می‌کنند هدف انتقادهای دیگران قرار بگیرند. در برخی موارد هم صرف این که بدانند دیگران احساس خوشایندی از ثروت‌مند شدن آنها نخواهند داشت برای سنگ‌اندازی در این راه کافی است.

اگر نمی‌توانید از عهده‌ی این مانع بر آید هرگز درآمد بیشتری نخواهید داشت و به آن موفقیتی که در نظر دارید نخواهید رسید. مردم از انگشت‌نما شدن می‌هراسند. اگر خیلی پول‌دار، مشهور، دوست داشتنی یا شاد باشید

انگشت‌نما خواهید گشت. همه‌ی این موارد را می‌توان با ای اف تی خنثی نمود.

"اد" چهار ماه می‌شد که بی‌صبرانه در انتظار نهایی شدن یک معامله بود. تحمل کمی برای ارائه‌ی جزئیات بیشتر و مشکلاتی که خریداران بالقوه ممکن است پیدا بکنند داشت. می‌توانست اضطرابی را که در رابطه با مسائل مالی داشت و این که شاید نتواند درآمدهای آن را، که مدت‌ها برای آن زحمت کشیده بود، به دست آورد به خوبی حس کند. هزینه‌هایش پی در پی انباشته می‌شدند و تنش بیشتری به بار می‌آوردند. به هنگام کار بر روی اضطرابش و این که معامله هنوز نهایی نشده است اظهار داشت که تغییرات اساسی را در بدنش حس می‌نماید.

فقط با استفاده از دو دور ای اف تی شدت اضطرابش تا نصف کاهش یافت. ناامیدی‌اش نیز کمتر شد. اظهار داشت که تاخیر به وجود آمده را می‌تواند تحمل کند و احساسش به کلی دگرگون شده است. در همین حین تلفن همراهش به صدا درآمد. وکیلش خبر داد که سرانجام معامله به امضا رسیده است. لابد می‌گویید تصادفی بوده است. ولی اد اصلاً

اهمیتی نمی‌داد. می‌دانست که ایافتی شدت اضطراب و ناامیدی‌اش را کاهش داده و موجب تغییراتی در سطح انرژی شده است.

آیا کار دیگری هم هست که توصیه می‌کنید برای کسب درآمد بیشتر انجام دهم؟

بله. بیش از حد تلاش ننمایید! راه را بر روی موقعیت‌های زندگی سد نکنید. گاهی اوقات چشم خود را بر روی برخی راه‌ها می‌بندیم. دنیا از طرق مختلفی می‌تواند پول، دوستی، عشق و شادی را برای‌تان به ارمغان آورد. راه‌ها را بکاوید.