

توان گری

به روش ای اف تی

نوشته: فرهاد فروغمند

www.eft.ir

قدردانی

در نگارش این کتاب از ایده‌ها و نوشته‌های سرکار خانم دکتر کارول لوک بسیار بهره

برده‌ام و لذا خود را قدردان ایشان می‌دانم. نویسنده



خواننده‌ی گرامی

• فراهم آوردن این کتاب هزینه‌های زیادی در بر داشته است. اگر سری به وبسایت ای‌اف‌تی 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 ۱۵۰۰۰ ریال می‌باشد و حتماً تصدیق می‌فرمایید که بسیار ارزان است. مطمئن باشید که کلیه‌ی مبالغ پرداختی صرف معرفی ای‌اف‌تی 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

- 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 ۰۲۱۹-۲۲۸۴۰-۲۲۸۴۰ یا ایمیل forughmand@yahoo.com تماس بگیرید.

فروع آسودگی



www.eft.ir

فهرست

۴۹	مشکل: اگر آنها فکر کنند که من طماع هستم آن وقت چه می‌شود؟	۳	مسائل حقوقی
		۳	مقدمه
		۶	توانگری چیست؟
۵۱	مشکل: حسادت	۸	چهار گام تا توانگری
۵۳	مشکل: بی‌کفایتی	۱۳	ئی‌افتی چیست؟
۵۵	محدوده‌های راحتی	۲۰	گام اول: برطرف نمودن موانع موفقیت و توانگری
۵۶	مشکل: باورهای منفی		
۵۸	مشکل: ترس از درآمد بیشتر	۲۲	مشکل: ترس از موفقیت
۶۰	مشکل: محدوده راحتی در مورد درآمد	۲۴	مشکل: کارشکنی
		۲۶	مشکل: ممانعت از موفقیت
۶۲	بازیهای توانگری	۲۸	مشکل: شکست
۶۲	نامه "حدس بزن چه اتفاقی افتاد"	۳۱	مشکل: احساس گناه به خاطر بیشتر داشتن
۶۳	دفتر شکرگزاری روزانه		
۶۵	گام دوم: افزایش آگاهی توانگری	۳۳	مشکل: احساس گناه به خاطر بیشتر خواستن
۶۸	مشکل: استحقاق توانگری	۳۵	مشکل: احساس گناه به خاطر امتیازات
۷۰	مشکل: به اندازه‌ی کافی وجود ندارد / کمبودها	۳۷	مشکل: ترس از طرد شدن
۷۲	مشکل: نگرانی‌های مالی	۳۹	مشکل: طرد نمودن دیگران
۷۴	مشکل: موجودی / اتمام ذخیره	۴۱	مشکل: ترس از مورد غبطه واقع شدن
۷۶	مشکل: هیچ وقت به اندازه کافی نخواهم داشت	۴۳	مشکل: خودنمایی
۷۸	مشکل: باور ندارم وفور نعمت باشد	۴۵	مشکل: تحقیر
		۴۷	مشکل: هم‌رنگی

۱۰۷	با ئی‌اف‌تی را ادامه دهید	۸۰	مشکل: باور کمبود
۱۰۹	مشکل: جذب عشق	۸۲	مشکل: موانع پذیرش نعمت‌ها
۱۱۱	مشکل: ترس از طرد شدن	۸۴	مشکل: تعارض در رابطه با پذیرش نعمات
۱۱۳	مشکل: پیر شده‌ام		
۱۱۵	بازی‌های توانگری	۸۶	بازی‌های توانگری
۱۱۵	تصور نتیجه نهایی	۸۶	به راحتی پول را در دست بگیریم
۱۱۶	بازی "پنج کار"	۸۶	راه‌پیمایی شکرگزاری
۱۱۹	گام چهارم: اکنون توانگری را طلب نمایید	۸۸	گام سوم: قانون جذب را بکار گیرید
۱۲۱	مشکل: میزان ارزشی که برای خود قائلیم	۸۹	مشکل: نگران پول بودن
۱۲۳	مشکل: بی‌ارزشی	۹۱	مشکل: بی‌پولی
۱۲۵	مشکل: موفقیت مال دیگران است نه من	۹۳	مشکل: به راحتی پول در نمی‌آورم
۱۲۷	مشکل: لیاقت توانگری را ندارم	۹۵	آیا مطمئن هستید که اگر پول بیشتری درآوردید زندگی بهتری خواهید داشت؟
۱۲۹	مشکل: نباید به دنبال توانگری باشم	۹۷	مشکل: نمی‌توانم احساس خوشبختی نمایم مگر این که....
۱۳۱	مشکل: احساس کمبود	۹۹	مشکل: نمی‌توانم راحت باشم مگر این که....
۱۳۳	جملات تاکیدی مثبت		
۱۳۵	بازی‌های توانگری	۱۰۱	مشکل: اگر فقیر نباشم که نمی‌توانم احساس خوشبختی کنم
۱۳۵	بازی "بله"		
۱۳۶	بازی "متشکرم"	۱۰۳	مشکل: اعتقاد به فقر
۱۳۸	گام بعدی	۱۰۵	مشکل: بله، ولی....

مسائل حقوقی

ئی‌افتی (روش آسودگی از احساسات ناخوشایند) یکی از شیوه‌های کمک به بهبودی جریان‌های مریدینی است. هر چند که هنوز در مرحلهٔ آزمایش است ولی در تمامی دنیا از سوی درمانگران، پرستاران، پزشکان، روانپزشکان و مردم عادی مورد استفاده قرار می‌گیرد. علیرغم این که ئی‌افتی و روش‌های هم‌خانواده‌اش تاکنون در برطرف نمودن مشکلات روانی و جسمی نتایج خارق‌العاده‌ای به دست داده‌اند، ولی البته نباید جایگزین درمان صحیح طبی یا روانی گردند. با وجود این که شخصاً هیچ‌گونه اثر جانبی سوئی از آن مشاهده ننموده‌ام نمی‌توانم تضمین دهم که شما و یا افرادی که بر روی آنها کار می‌کنید با هیچ‌گونه اثر جانبی سوء روبرو نخواهید گشت. اگر می‌خواهید از این روش بر روی خود و یا دیگران استفاده کنید باید مسئولیت کامل آن را به عهده بگیرید و به افرادی هم که بر روی آنان کار می‌کنید این مسئله را گوشزد نمایید.

مقدمه

می‌دانم که بسیاری از خوانندگان این کتاب در این راه با من همسفرند و گهگاه از هدایای ارزشمندی که نصیبشان می‌گردد خشنود و گاهی هم از کندی تجلی آرزوها دلسرد می‌شوند. فرض بر این است که اگر قصد مطالعهٔ این کتاب را دارید امیدوارید راه‌های جدیدتری برای خلق موفقیت‌های تازه در جنبه‌های مختلف زندگی بیابید. آیا شما

برکت مالی بیشتری می‌طلبید؟

در جستجوی تکامل روحی هستید؟

در پی دوستی‌ها و روابط عاشقانه عمیق‌تری می‌باشید؟

امید دارید که سلامتی افزون‌تر و جسمی قوی‌تر داشته باشید؟

توانگری نامحدود می‌خواهید؟

این کتاب شما را در کسب موفقیت‌های شخصی و حرفه‌ای و زندگی توانگرانه همراه با عشق، علاقه، لذت و سپاسگزاری از نعمات الهی یاری می‌دهد. نعمت‌های خدا بیش از نیاز افراد است و شما هم استحقاق بهره‌مندی از آنها و لذت بردن از هر لحظه زندگی را دارید.

در شرف عزیمت به سفری عالی هستید. در این سفر از ذهن خود به عنوان یک قوه مغناطیسی برای جلب توانگری هر چه بیشتر در زندگی استفاده خواهید نمود. به علاوه شیوه بکارگیری ئی‌افتی (روش آسودگی از احساسات ناخوشایند) را خواهید آموخت و از آن در خنثی‌سازی موانع ذهنی و روحی دستیابی به توانگری مالی بهره خواهید برد. فرق چندانی هم در این که موانع مذکور را از دیگران گرفته، به ارث برده و یا در کودکی یاد گرفته باشید وجود ندارد. همچنین نحوه استفاده از عبارات تاکیدی، تجسم و بازی‌های توانگری را خواهید آموخت و قادر به بهره‌گیری از آنها در ایجاد سلامتی افزون‌تر، تعلقات روحی عمیق‌تر، روابط اجتماعی سازنده‌تر و هر چیز دیگری که تمایل به آن داشته باشید خواهید گشت.

پس کمربندها را محکم ببندید

بهترین راه بهره‌گیری از این کتاب

کتاب حاضر به بخش کوتاهی، که در آن دستورالعمل استفاده از ئی‌افتی شرح داده شده، و چهار بخش دیگر که به مراحل به سوی خود کشاندن توانگری اختصاص دارند تقسیم گشته است. در پایان هر بخش دو بازی توانگری، که به کرات مورد استفاده قرار گرفته‌اند و بهره‌گیری از آنها اکیداً توصیه می‌شود، شرح داده شده‌اند.

چندین راه برای استفاده هر چه بیشتر از این کتاب وجود دارد. از فهرست زیر آنچه را که می‌خواهید یا شما را به سوی خود می‌خواند (و نه آنچه را که فکر می‌کنید باید بخوانید!) انتخاب نمایید.

یک راه این است که از ابتدا تا انتهای کتاب را بخوانید. قسمت‌هایی را که از کارایی بیشتری برایتان برخوردارند مشخص نمایید و به آنها بپردازید.

یا

نگاهی به فهرست مندرجات بیاندازید و مرحله‌ای که می‌باید بر روی آنها کار کنید انتخاب نمایید. از آن مرحله‌ای که شما را به سوی خود می‌خواند آغاز کنید.

یا

هر روز چند صفحه بخوانید و با سرعت یک‌نواخت و رضایت‌بخشی پیش روید.

یا

صفحات مورد مطالعه را به صورت تصادفی انتخاب کنید و بازی‌های توان‌گری و توصیه‌های مربوط به بهره‌گیری هر چه افزون‌تر از ئی‌افتی را نیز به همین ترتیب دنبال نمایید.

یا

به قوه‌الهام خود اعتماد کنید و اجازه دهید برایتان انتخاب نماید!

توان‌گری چیست؟

در فرهنگ "معین" توانایی، قدرت، زورمندی، قوت، ثروتمندی و مالداری به عنوان معانی توان‌گری آمده‌اند.

اغلب مردم خواهان توان‌گری مالی افزون‌تر هستند. از آن جایی که مقاومت در برابر رسیدن به خواسته‌ها با توان‌گری در یک رده قرار می‌گیرند در این کتاب به تمامی مواردی که مایل به کسب موفقیت در آنها هستید پرداخته می‌شود. هر چند که تکیه بر دستیابی به توان‌گری مالی بوسیله روش ئی‌افتی است، ولی می‌توانید از تمرینات آن برای بهبود روابط با دیگران، سلامتی بیشتر، جلب موقعیت‌های شغلی و تعمیق ارتباطات روحی نیز بهره‌گیری کنید.

هرگاه احساس می‌کنم که در زمینه‌های مالی با کمبودی مواجه شده‌ام به یاد می‌آورم که چه تعداد دوستان فداکار دارم، چقدر اتفاقات باور نکردنی در زندگی‌ام پیش آمده‌اند و چند بار احساس کرده‌ام که نعمت بزرگی به من عطا شده است. گاهی با خودم حساب می‌کنم که چند کتاب عالی خوانده‌ام و یا به چند سفر فوق‌العاده رفته‌ام و از آنها لذت برده‌ام. این کار را فقط به قصد برانگیختن احساس توان‌گری‌ام انجام می‌دهم. یادآوری نعماتی که در زندگی به من رو کرده‌اند به

سرعت مرا به جادهٔ توانگری مالی باز می‌گرداند. علتش این است که به یاد بیاورم که، علی‌رغم هر مقدار (ناچیز) پولی که اکنون در حساب بانکی‌ام دارم، زندگی‌ام همواره سرشار از نعمات الهی بوده است.

انتظار دارم که پس از مطالعهٔ این کتاب به این نتیجه برسید که قادر به دستیابی به توانگری به **میزانی بیش از حد نیاز** هستید. (منظورم این است که خواهید توانست در همهٔ جنبه‌های توانگری به حدود مورد نظر خود برسید.) بدین منظور شما را در استفاده از ده‌ها تمرین و روش جالب و بازی‌های مختلف راهنمایی خواهم نمود.

چهار گام تا توان‌گری

موانع موفقیت و توان‌گری را برطرف سازید.

آگاهی خود را نسبت به توان‌گری افزایش دهید.

قانون جذب را بکار گیرید.

هم اکنون توان‌گری را بطلبید.

همه چیز تابع احساس شما است

بهترین شیوه دستیابی به آن چه می‌خواهید بکارگیری ئی‌افتی در پیمودن چهار گام

مذکور است. به سوال‌های زیر توجه کنید:

وقتی به پول می‌اندیشید چه احساسی به شما دست می‌دهد؟

وقتی به جسم خود می‌اندیشید چه احساسی به شما دست می‌دهد؟

وقتی در فکر یافتن شریک مناسبی برای زندگی هستید چطور؟ دچار چه احساساتی

می‌شوید؟

اگر چیزی غیر از لذت و آرامش بروز می‌کند به معنی این است که ناخودآگاهتان آن

چه را که می‌اندیشید به سوی شما نمی‌کشاند.

هر آشپزی می‌داند که اگر از دستورالعمل‌های کتاب آشپزی پیروی نماید می‌تواند

غذای دلخواهش را بپزد. ولی با پیروی از شیوهٔ تهیهٔ سوپ جوجه نمی‌توان چلوکباب درست

کرد.

آن چه گفته شد در تجلی توانگری هم صدق می‌نماید. دستورالعمل‌های مشخصی

برای رسیدن به آن وجود دارند. هر چه بکارید همان را درو می‌کنید. به همین سادگی است.

ولی اغلب مردم (از جمله خودم) تمایل دارند سلايق خود را نیز داخل نمایند و از

چاشنی‌های دلخواه بهره ببرند. همهٔ آشپزها می‌دانند که دستورالعمل‌ها صحیح هستند. ولی

به شرط این که به کار بسته شوند.

تمرکز، تصمیم و قانون جذب

از کلمهٔ تصمیم خوشم می‌آید. وقتی تصمیم می‌گیرم یعنی این که حق انتخاب دارم و

لذا احساس آزادی می‌کنم. احساس آزادی سرخوشی و آسودگی را در پی دارد. هنگامی که

آسوده و آزاد هستم به صورت خودکار از ارتعاشاتی بهتر برخوردار می‌گردم و درمی‌یابم که

آن چه می‌خواهم به شکلی طبیعی و با تلاشی ناچیز به سویم می‌آید. راستش نوعی تقلب به نظر می‌رسد و بهتر از آن است که بتوان آن را باور کرد. باید امتحانش نمایم تا درک کنید که چه می‌گویم.

انتظار دارم با مطالعه این کتاب بتوانید شیوه تمرکز بر آن چه که می‌خواهید و کنترل ذهن خود را بیاموزید و با آن هر چه را که در زندگی می‌خواهید به سوی خود جذب نمایید. تمرکز بر چیزی به معنی تصمیم به انتخاب آن است. انتخاب با شما است و دیگران مسئولیتی در چگونگی سپری شدن روزهایتان ندارند. همان طور که قبلاً هم اشاره کرده‌ام ئی‌افتی بهترین روش کسب تمرکز و هم‌نوایی با محیطی سرشار از شادی است. پس از ایجاد هم‌نوایی آن چه که می‌خواهید به سوی شما کشیده می‌شود. ما در دنیایی که سراسر آن بر اساس قانون جذب اداره می‌شود زندگی می‌نماییم. ولی متأسفانه به خوبی از این قانون بهره نمی‌بریم.

افکار ما علائم ویژه‌ای ایجاد می‌کنند و هر چیزی که با این علائم مشابهت داشته باشد به سوی ما جذب می‌گردد. این همان قانون جذب است و شما نیز می‌توانید از آن برای دستیابی به عجیب‌ترین آرزوهایتان بهره‌گیرید.

در واقع باید بگویم که هر چند که هر روز از آن استفاده می‌کنید ولی احتمالاً از قدرت و میزان تاثیر آن بر زندگی آگاه نیستید. ئی‌افتی شما را یاری می‌دهد قانون جذب را به نفع خود فعال سازید و در جهت مناسب گام بردارید. از این پس از این قانون برای آسیب

رساندن به خود یا ترک لذائذ زندگی استفاده نخواهید نمود. مطمئن باشید که دستورالعملی که شرح داده خواهد شد از کارایی بسیار مناسبی برخوردار است. ولی باید آن را کاملاً رعایت کنید.

باورها و انتظارات

لا بد می‌دانید که باورهای ناخودآگاهانه در بسیاری موارد انسان را وادار به انجام بعضی امور می‌کنند. منظورم این است که هر آن چه که به صورت ناخودآگاهانه باور داشته باشید در هر شرایطی باید درست باشد. اگر باورتان شده باشد که به اندازه کافی خوب نیستید و یا لیاقت کسب موفقیت‌های مالی را ندارید آسمان هم به زمین بیاید به همین نتایج خواهید رسید. در عوض اگر باور داشته باشید که موفقیت به شکلی طبیعی به سراغ شما خواهد آمد به سادگی آن را به سوی خود جذب خواهید کرد. از آن جایی که ذهن ما همیشه باورها را قطعی می‌پندارد - و ما همواره به آن چه که باور داریم می‌رسیم - بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که باورها و انتظارات خود را به نحوی تغییر دهیم که به مقصد مورد نظر برسیم. چگونه؟ معلوم است، به کمک ای‌افتی. استفاده از این روش بهترین راه تغییر باورها و انتظارات است و در پی آن خواسته‌هایتان به شکلی طبیعی برآورده می‌گردند و دیگر نیازی به تقلا و تلاش فوق‌العاده نیست.

البته به من هم یاد داده بودند که برای کسب درآمد بیشتر باید سخت کار کنم، همیشه در تقلا باشم و طبیعتاً رنج نیز ببرم. می‌توانستم با کاستن از موجودی حساب پس‌اندازم از

لذاذنی هم بهره‌مند گردم. ولی اکنون با استفاده از بعضی تعالیم عالی جدید و قدیمی دریافته‌ام که تقلای فرد باعث توانگری او نمی‌شود، بلکه افکار او چنین می‌کنند. فرقی هم نمی‌کند که شما درمانگر، هنرمند، رهبر ارکستر و یا دربان باشید.

باز هم همان کلمهٔ جادویی: افکار. به یاد داشته باشید که اگر افکار خود را کنترل نمایید می‌توانید هر چیزی را در زندگی به سوی خود جذب کنید ... مثلاً سلامتی، ثروت و عشق. اگر به کمبود اعتقاد داشته باشید و یا همیشه در انتظار کاستی‌ها باشید نیز به کمبود و کاستی خواهید رسید. اگر صادقانه توانگری را باور نمایید از سرعت دستیابی به خواسته‌هایتان متحیر خواهید گشت. اگر می‌بینید که سادگی این رابطه شما را آزار می‌دهد قبل از این که در مورد کارایی‌اش نتیجه‌گیری کنید آن را به مدت سی روز بیازمایید. هر چند که اکنون به چشمتان تنها یک نظریه می‌آید ولی با بهره‌گیری از روش‌های این کتاب و مشاهدهٔ نتایج آنها خود شما به دلیل زنده‌ای برای اثبات آن تبدیل و موجب تغییراتی در جهان خواهید شد. وجود شما مثل یک دستگاه تلویزیون است که بیست و چهار ساعته روشن بوده و ارتعاشاتی از خود ساطع می‌نموده است. چرا آن را بر روی کانال دلخواه تنظیم نکنیم؟

به شما یاد خواهم داد که چگونه از ئی‌افتی برای تغییر احساسات و افکارتان استفاده نمایید. این کار را می‌توانید هر زمان که مایل باشید و در هر ساعت شبانه روز انجام دهید. وقتی باورهای منفی را کمرنگ نمایید هر چیزی را که در زندگی بخواهید به سوی خود

جذب می‌کنید. برخی از احساساتی که در جذب خواسته‌هایتان شما را یاری می‌دهند از این قرار اند:

لذت	شادی	سپاس	قدردانی	عشق	علاقه	سعادت	خوشی
-----	------	------	---------	-----	-------	-------	------

اگر بر روی این احساسات تمرکز نمایید جذب اهداف مالی و شخصی را تسریع خواهید نمایند.

بعضی احساساتی که موجب کاهش میزان ارتعاشات و تاخیر در رسیدن به خواسته‌ها می‌شوند نیز به شرح زیر می‌باشند:

ترس	تنفر	خشم	حسادت	غبطه	آزردگی	شرم	ناامیدی
-----	------	-----	-------	------	--------	-----	---------

از آن جایی که همگی انسان هستیم ظرفیت همهٔ موارد فوق را داریم. مهم این است که تظاهر به نداشتن احساس منفی نکنید. بلکه وقتی دچار آن می‌گردید ببینید که آیا قصد انجام کاری در این مورد را دارید یا خیر و سپس یکی از ابزارهایی را که به شما معرفی خواهم نمود انتخاب نمایید و با آن جهت‌گیری فکری خود را تغییر دهید.

ئی‌اف‌تی چیست؟

ئی‌اف‌تی حد فاصل طب سوزنی و روانشناسی به حساب می‌آید. به جای تحریک نقاط طب سنتی چینی با سوزن یا ماساژ به آرامی بر آنها ضربه وارد می‌آورید. ضربات بر بعضی نقاط مشخص در صورت و بدن وارد می‌گردند و هم‌زمان فرد باید جملاتی را که شامل

شرح مشکل است بیان نماید و پس از آنها هم جملات تاکیدی را ذکر کند. این کارها باعث تعادل در سیستم بدن و کاهش تنش‌های روانی و دردهای جسمی می‌گردند. ذهن و جسم پس از برقراری تعادل بهتر می‌توانند از قابلیت‌های طبیعی شفا استفاده نمایند. ئی‌افتی مطمئن، ساده و بی‌ضرر است.

چگونگی استفاده از ئی‌افتی برای افزایش توانگری

در طول سال‌ها تمرین‌های متعددی برای افزایش توانگری به کمک ئی‌افتی ابداع شده‌اند و، بخشی از آنها توسط این کتاب، برای اولین بار در ایران ارائه می‌گردند. تمرین‌های ئی‌افتی به نحوی طراحی شده‌اند که موانع احتمالی دستیابی به توانگری را هدف می‌گیرند. ئی‌افتی و بازی‌های توانگری، چه به دنبال ثروت بیشتر باشید و یا کسب سلامتی و روابط بهتر و عمیق‌تر، شما را در رسیدن به اهدافتان یاری می‌دهند.

شیوه انجام تمرینها به این شکل است:

هر تمرین ئی‌افتی با یک جمله تصحیح آغاز می‌گردد و در پی آن دو دور باید بر هشت نقطه ضربه بزنید. (هر نقطه حدود ده ضربه) در دور اول بر مشکل تمرکز می‌نمایید و عبارت یادآوری منفی را می‌گویید و در دور دوم به راه حل توجه و اولویت‌ها، تصمیم‌ها و نتایج احتمالی را بر زبان می‌آورید.

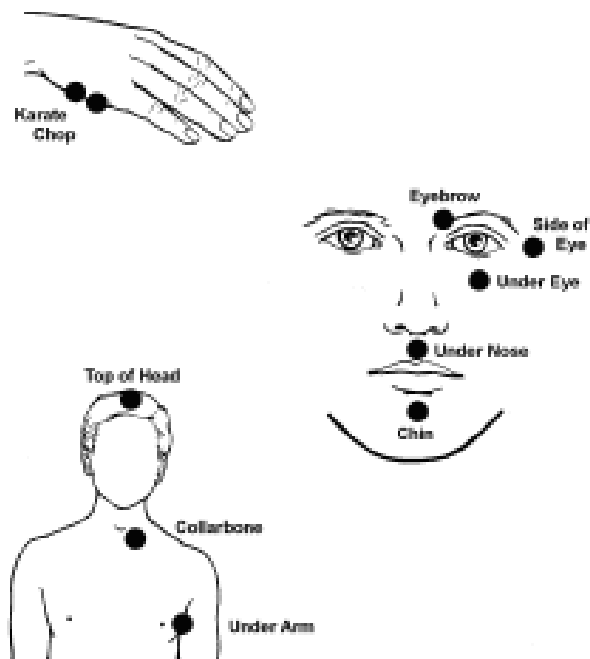
آموزش ئی‌افتی

جمله تصحیح

شدت مشکلی را که در رابطه با توان‌گری دارید در مقیاس صفر تا ده (که در آن صفر نشان دهنده عدم وجود مشکل و ده بیانگر حداکثر شدت آن است) مشخص نمایید و یا این که احساسی را که دارید بر روی کاغذ بیاورید.

جمله تصحیح: "با وجود این که دچار شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم."

به جای نقطه‌چین‌ها باید احساس خود (بی‌پولی، خشم، اضطراب و غیره) را بگذارید. بخش مثبت جمله فوق (عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم) را هم می‌توانید به دلخواه تغییر دهید. مثال‌های متعددی در این کتاب برای بخش مثبت ذکر شده‌اند.



بر نقطه کنار دست به صورت پیوسته ضرباتی بزنید و در همان حین جمله تصحیح را ذکر کنید. (به عنوان مثال: "با وجود این که دارای این موانع ذهنی در رسیدن به پول هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.")

ضربه زدن بر نقاط همراه با ذکر مشکل:

از نقطه ابتدای ابرو شروع نمایید و در حالی که کلماتی را که بیانگر مشکل هستند بر زبان می‌آورید حدود ده بار بر آن ضربه بزنید. این کار را با دیگر نقاط نیز تکرار کنید.

ترتیب نقاط:

ابتدای ابرو

کنار چشم

زیر چشم

زیر بینی

چانه

استخوان ترقوه

زیر بغل

فرق سر

به این شکل بر روی آن دسته از افکار منفی که مانع از رسیدن به توان‌گری می‌گردند تمرکز می‌کنید و ئی‌افتی می‌تواند آنها را بی‌اثر سازد.

ضربه زدن بر نقاط همراه با ذکر عبارات یا جملات مثبت:

برای هر مشکل هشت عبارت یا جمله مثبت هم آورده شده است.

از نقطه ابتدای ابرو شروع نمایید و در حالی که عبارات یا جملات مثبتی را بر زبان می‌آورید حدود ده بار بر آن ضربه بزنید. این کار را با دیگر نقاط نیز تکرار کنید.

بدین ترتیب آن دسته از احساساتی را که در زندگی ترجیح می‌دهید در ذهن جای می‌دهید.

نفس عمیقی بکشید:

در پایان هر تمرین به آرامی نفس عمیقی بکشید.

مثالی که در پی می‌آید در درک چگونگی انجام کارهای ذکر شده مفید است. این مثال موارد زیر را شامل می‌گردد.

- جمله تصحیح
- زدن ضربات همراه با ذکر مشکل
- زدن ضربات همراه با ذکر جملات و عبارات مثبت

مثالی از نحوه انجام ئی‌افتی

در حالی که بر نقطه کنار یکی از دست‌ها ضرباتی می‌زنید جمله تصحیح را سه بار بگویید:

با وجود این که دچار این مشکل در رابطه با توان‌گری شده‌ام
ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

سپس بر نقاطی که ذکر آنها رفت ضربه بزنید و همزمان عبارت یادآوری را که

خلاصه‌ای از شرح مشکل است بر زبان آورید:

دور اول:

عبارت یادآوری منفی:

این مشکل در رابطه با توان‌گری

دور دوم:

عبارت یادآوری مثبت: جملات و عبارات مثبتی را که بیانگر خواسته شما هستند

بگویید.

هر یک از عبارات را در حین ضربه زدن بر یکی از نقاط ذکر کنید.

ابتدای ابرو: چقدر از این که می‌بینم این مشکل را برطرف کرده‌ام خوشحالم.

کنار چشم: تصمیم می‌گیرم دیگر چنین مشکلی نداشته باشم.

زیر چشم: چقدر خوب است که دیگر چنین مشکلی نداشته باشم.

زیر بینی: شکر می‌کنم که تا این حد تغییر کرده‌ام.

چانه: چقدر از این که می‌بینم این مشکل را برطرف کرده‌ام خوشحالم.

استخوان ترقوه: تصمیم می‌گیرم دیگر چنین مشکلی نداشته باشم.

زیر بغل: چقدر خوب است که دیگر چنین مشکلی ندارم.

فرق سر: توانگری را دوست دارم.

گام اول

برطرف نمودن موانع موفقیت و توانگری

مهمترین مسئله در رابطه با موانع دستیابی به توانگری این است که ببینید:

- چه باورهای محدود کننده و موانع روحی مانع از موفقیت شما

می‌گردند؟

شاید واقعاً توانگری مالی بیشتری بخواهید. ولی اگر در درون وجود خود با تعارض‌هایی در این رابطه روبرو باشید تا ابد در انتظار رسیدن به موفقیت خواهید ماند. اگر پاسخ شما به هر یک از پرسش‌های این بخش مثبت است احتمالاً ناخودآگاهانه (یا خودآگاهانه؟!) در راه رسیدن به موفقیت با بعضی موانع روحی روبرو هستید:

- آیا به محض این که می‌بینید به موفقیت نزدیک شده‌اید موقعیت خود

را خراب می‌کنید؟

این علامت معمولاً نشان دهنده وجود موانع ناخودآگاهانه در راه دستیابی به موفقیت در برخی زمینه‌های زندگی است. افراد بسیاری در این رابطه اظهار ناتوانی می‌نمایند. احساس می‌کنند مجبور هستند کارهای احمقانه‌ای را که مانع رسیدن به موفقیت می‌شوند انجام دهند. کار امروز را به فردا می‌اندازند، بر سر قرار دیر حاضر می‌شوند و یا مسائلی را که در کسب موفقیت در یک کار اهمیت دارند فراموش می‌نمایند. چنین رفتارهایی موجب کارشکنی در پیشرفت می‌گردند.

برای این منظور از جملهٔ تصحیح صفحه بعد استفاده کنید. به یاد داشته باشید که:

این جمله را باید سه بار با صدای بلند بگویید و سپس بر نقاط ئی‌اف‌تی ضربه

بزنید و عبارات و جملاتی را ذکر نمایید.

مشکل: ترس از موفقیت

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که از موفق شدن می‌ترسم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم
و به خودم عشق می‌ورزم.

دور اول: عبارات منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

از موفق شدن می‌ترسم.

دور دوم: عبارات مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: می‌توانم موفق شوم و احساس امنیت نیز داشته باشم.

کنار چشم: قدر موفقیت‌هایی را که تاکنون بدست آورده‌ام می‌دانم.

زیر چشم: از توانگری لذت می‌برم.

زیر بینی: تصمیم می‌گیرم از همین الآن احساس کنم که موفق هستم و در
ایمنی به سر می‌برم.

چانه: مطمئنم که موفق می‌شوم.

استخوان ترقوه: قدر موفقیت‌هایی را که تا به حال داشته‌ام و اکنون از آنها لذت می‌برم می‌دانم.

زیر بغل: از توانگری و وفور نعمت لذت می‌برم.

فرق سر: تصمیم می‌گیرم از همین الآن احساس کنم که موفق هستم و در ایمنی به سر می‌برم.

مشکل: کارشکنی

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که همواره کار خودم را خراب می‌کنم ولی عمیقاً و کاملاً به خودم
عشق می‌ورزم و در هر حالت خودم را قبول می‌کنم.

دور اول: عبارات منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

همواره کار خودم را خراب می‌کنم.

دور دوم: عبارات مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: تصمیم می‌گیرم موفقیت‌های خودم را بپذیرم.

کنار چشم: نیاز به تخریب کارهایم را کنار می‌گذارم.

زیر چشم: دوست دارم که از آن الگوهای قدیمی رها شوم.

زیر بینی: تصمیم می‌گیرم از هم اکنون شاهد موفقیت را در آغوش بکشم.

چانه: تصمیم می‌گیرم بپذیرم که تا چه اندازه موفق بوده‌ام.

استخوان ترقوه: خوشحالم که عادت تخریب خودم را کنار گذاشته‌ام.

زیر بغل: دوست دارم که دیگر خودم را تخریب نکنم.

فرق سر: تصمیم می‌گیرم که از هم‌اکنون موفقیت‌هایم را از آن خودم بدانم.

مشکل: ممانعت از موفقیت

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که نمی‌توانم جلوی خودم را نگیرم ولی تصمیم می‌گیرم خودم را از این مشکل رها کنم.

دور اول: عبارات منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

نمی‌توانم جلوی خودم را نگیرم.

دور دوم: عبارات مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: از این که می‌بینم از دست این مشکل رها شده‌ام خوشحالم.

کنار چشم: بالاخره موفق شدم از سر راه موفقیتم کنار بروم.

زیر چشم: موفقیت را دوست دارم.

زیر بینی: تصمیم دارم به موفقیتی که از آن من است برسم.

چانه: بالاخره موفق شدم این مشکل را حل کنم.

استخوان ترقوه: بالاخره از سر راه خودم کنار رفتم.

زیر بغل: موفقیت را دوست دارم.

فرق سر: تصمیم دارم به تمامی موفقیت‌هایی که استحقاق آنها را دارم برسم.

مشکل: شکست

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که نمی‌دانم چرا باعث شکست خوردن خودم می‌شوم ولی تصمیم می‌گیرم تمامی تعارض‌های درونی‌ام را بپذیرم.

دور اول: عبارات منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

نمی‌دانم چرا باعث شکست خوردن خودم می‌شوم.

دور دوم: عبارات مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: دیگر نیازی به تخریب خودم ندارم.

کنار چشم: دوست دارم ببینم که دیگر چنین مشکلی ندارم.

زیر چشم: هدایتی را که از درون وجودم می‌رسد دوست دارم.

زیر بینی: به خاطر این که تغییر کرده‌ام شکرگزارم.

چانه: اکنون می‌خواهم موفق شوم.

استخوان ترقوه: دوست دارم بینم که دیگر چنین مشکلی ندارم.

زیر بغل: هدایتی را که از درون وجودم می‌رسد دوست دارم.

فرق سر: به خاطر این که تغییر کرده‌ام شکرگزارم.

آیا تاکنون پیش آمده که به خاطر این که بیش از دیگران دارید احساس گناه

نمایید؟

سارا از این که می‌بیند درآمدی بیش از دوستانش دارد احساس گناه می‌کند و اغلب مجبور می‌شود "وانمود" نماید که پول کافی برای رفتن به رستوران یا خرید لباس‌های نو ندارد. او یکی از افرادی است که به آنها گفته شده که خیلی شانس آورده که همین چیزها را هم دارد و نباید بیش از این چیزی بخواهد. این گونه افراد وقتی با خواسته‌ای طبیعی و سالم روبرو می‌گردند احساس گناه می‌کنند. گناه هرگز موجب بیشتر داشتن نمی‌گردد و توانگری را به سوی شما نمی‌کشاند.

آیا به خاطر عکس‌العمل‌های دیگران از ثروتمند شدن می‌ترسید؟

بسیاری افراد مورد غبطه و حسادت دوستان و اعضاء خانواده واقع شده‌اند. لذا در راه موفقیت خود کارشکنی می‌کنند تا هدف چنین رفتارهای غیر دوستانه‌ای قرار نگیرند.

آیا افراد ثروتمند را طماع، خوش‌شانس، بی‌رحم و یا ناجوانمرد می‌دانید؟

آیا می‌توانید ببینید که اگر افراد پولدار را طماع یا ناجوانمرد می‌دانید چرا مانع از ثروتمند شدن خود می‌گردید؟ چرا باید تبدیل به فردی طماع یا بی‌رحم شوید؟ این مانع ذهنی، با وجود سادگی، بسیار متداول است و می‌توان آن را به خوبی توسط ئی‌اف‌تی خنثی نمود. در تمرین‌هایی که در پی می‌آیند به مواردی چون احساس گناه، ترس از عکس‌العمل‌های دیگران و نگرش‌های منفی نسبت به افراد ثروتمند پرداخته می‌شود.

مشکل: احساس گناه به خاطر بیشتر داشتن

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که به خاطر این که بیش از دیگران دارم احساس گناه می‌کنم ولی تصمیم می‌گیرم احساس خوبی در مورد خودم داشته باشم.

دور اول: عبارات منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

به خاطر این که بیش از دیگران دارم احساس گناه می‌کنم.

دور دوم: عبارات مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: تصمیم می‌گیرم در مورد همه چیزهایی که دارم احساس خوبی داشته باشم.

کنار چشم: دوست دارم با وجود همه چیزهایی که کسب کرده‌ام احساس ایمنی نمایم.

زیر چشم: دوست دارم از احساس گناه رها شوم.

زیر بینی: دانستن قدر آن چه را که دارم کار خوبی است.

چانه: خوشحالم که از این احساس گناه رها شده‌ام.

استخوان ترقوه: بالاخره با وجود چیزهایی که کسب کرده‌ام احساس ایمنی می‌کنم.

زیر بغل: دوست دارم از این احساس گناه رها شوم.

فرق سر: قدر چیزهایی را که دارم می‌دانم.

مشکل: احساس گناه به خاطر بیشتر خواستن

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که به خاطر بیشتر خواستن احساس گناه می‌کنم و شاید هم خودخواه باشم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را در هر حال می‌پذیرم.

دور اول: عبارات منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

به خاطر بیشتر خواستن احساس گناه می‌کنم.

دور دوم: عبارات مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: قدر تمامی وجودم را می‌دانم.

کنار چشم: دوست دارم ببینم که چقدر سخاوتمندم.

زیر چشم: می‌توانم علی‌رغم خواسته‌هایم احساس خوبی در مورد خودم داشته باشم.

زیر بینی: به خاطر همه‌ی خواسته‌هایم شکرگزارم.

چانه: اجازه دارم که بخواهم.

استخوان ترقوه: دوست دارم ببینم که چقدر سخاوتمندم.

زیر بغل: می‌توانم علی‌رغم خواسته‌هایم احساس خوبی در مورد خودم داشته باشم.

فرق سر: به خاطر همه‌ی خواسته‌هایم شکرگزارم.

مشکل: احساس گناه به خاطر امتیازات

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که به خاطر امتیازاتی که دارم احساس گناه می‌کنم ولی تصمیم می‌گیرم اکنون این مشکل را حل کنم.

دور اول: عبارات منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

به خاطر امتیازاتی که دارم احساس گناه می‌کنم.

دور دوم: عبارات مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: تمامی وجودم را می‌پذیرم.

کنار چشم: دوست دارم خودم را به همین صورت بپذیرم.

زیر چشم: قدر تمامی زندگی‌ام را می‌دانم.

زیر بینی: دوست دارم از این تعارض رها شوم.

چانه: قبول دارم که خواسته‌هایی دارم.

استخوان ترقوه: دوست دارم خودم را به همین صورت بپذیرم.

زیر بغل: قدر تمامی زندگی‌ام را می‌دانم.

فرق سر: دوست دارم از این تعارض رها شوم.

مشکل: ترس از طرد شدن

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که می‌ترسم اگر موفق شوم آنها مرا طرد کنند ولی خودم و احساساتم را می‌پذیرم.

دور اول: عبارات منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

می‌ترسم اگر موفق شوم آنها مرا طرد کنند.

دور دوم: عبارات مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: تصمیم می‌گیرم از همین الان احساس کنم که فرد مقبولی هستم.

کنار چشم: دوست دارم موفقیت‌م را بپذیرم.

زیر چشم: تصمیم می‌گیرم دیگر نیازی به کسب تایید آنها نداشته باشم.

زیر بینی: قدر خودم را می‌دانم.

چانه: تصمیم می‌گیرم که با تمامی وجودم احساس کنم که فرد مقبولی هستم.

استخوان ترقوه: دوست دارم موفقیت‌م را حتی اگر آنها نخواهند نیز بپذیرم.

زیر بغل: تصمیم می‌گیرم دیگر نیازی به کسب تایید آنها نداشته باشم.

فرق سر: به خاطر این که فرد باارزشی هستم شکرگزارم.

مشکل: طرد نمودن دیگران

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که می‌ترسم اگر موفق شوم آنها را طرد نمایم ولی عمیقاً و کاملاً
تمامی وجودم را می‌پذیرم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

می‌ترسم اگر موفق شوم آنها را طرد نمایم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: از این که می‌بینم به همین صورت کنونی هم فرد با کفایتی هستم
خوشحالم.

کنار چشم: می‌خواهم دوستان مناسبی داشته باشم.

زیر چشم: از این که می‌بینم می‌توانم به خودم اعتماد کنم خوشحالم.

زیر بینی: به خاطر این که تا این حد قابل اتکا هستم شکرگزارم.

چانه: از این که می‌بینم می‌توانم به دوستانم اعتماد کنم خوشحالم.

استخوان ترقوه: می‌خواهم دوستان مناسبی داشته باشم.

زیر بغل: دوست دارم به غرایزم اعتماد کنم.

فرق سر: به خاطر این که تا این حد قابل اتکا هستم شکرگزارم.

مشکل: ترس از مورد غبطه واقع شدن

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که می‌ترسم آنها نسبت به من غبطه بخورند ولی تصمیم می‌گیرم
سرم به کار خودم باشد.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

می‌ترسم آنها نسبت به من غبطه بخورند.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: اهمیتی نمی‌دهم که آنان غبطه می‌خورند.

کنار چشم: به من ربطی ندارد.

زیر چشم: آزادی را دوست دارم.

زیر بینی: اکنون موفقیت‌م را می‌پذیرم.

چانه: غبطه خوردن آنها مرا نگران نمی‌کند.

استخوان ترقوه: به من ربطی ندارد.

زیر بغل: آزادی را دوست دارم.

فرق سر: اکنون موفقیت‌م را می‌پذیرم.

مشکل: خودنمایی

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که نمی‌خواهم خودنمایی کنم ولی تصمیم می‌گیرم از تمامی توانم استفاده کنم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

نمی‌خواهم خودنمایی کنم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: می‌توانم خودم را نشان دهم و احساس ایمنی هم بکنم.

کنار چشم: تصمیم می‌گیرم حتی اگر خودم را نشان دهم نیز احساس ایمنی کنم.

زیر چشم: دوست دارم هم موفق باشم و هم ایمن.

زیر بینی: می‌دانم که کار درستی می‌کنم.

چانه: می‌توانم خودم را نشان دهم و احساس ایمنی هم بکنم.

استخوان ترقوه: تصمیم می‌گیرم حتی اگر آنها از من خوششان نیاید هم احساس ایمنی بکنم.

زیر بغل: دوست دارم هم موفق باشم و هم ایمن.

فرق سر: می‌دانم که کار درستی می‌کنم.

مشکل: تحقیر

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که می‌ترسم اگر خودم را نشان دهم آنها باز هم مرا تحقیر کنند ولی در هر حال خودم را عمیقاً و کاملاً می‌پذیرم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

می‌ترسم اگر خودم را نشان دهم آنها باز هم مرا تحقیر کنند.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: آن خاطره ناگوار دیگر مرا آزار نمی‌دهد.

کنار چشم: اکنون در ایمنی به سر می‌برم.

زیر چشم: تا وقتی که موفق باشم اهمیتی به افکار آنها نمی‌دهم.

زیر بینی: نشان دادن توانایی‌هایم با احساس ایمنی همراه است.

چانه: آن خاطره ناگوار دیگر مرا آزار نمی‌دهد.

استخوان ترقوه: اکنون از عمق وجودم احساس ایمنی می‌کنم.

زیر بغل: احساسات آنها به من ربطی ندارد.

فرق سر: نشان دادن توانایی‌هایم به شیوه‌هایی جدید همراه با ایمنی خواهد بود.

مشکل: هم‌رنگی

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که می‌ترسم باز هم هم‌رنگ دیگران نشوم ولی خودم و احساساتم را می‌پذیرم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

می‌ترسم باز هم هم‌رنگ دیگران نشوم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: از این که می‌بینم در هر حال با آنان هم‌رنگ هستم خوشحالم.

کنار چشم: مجبور نیستم که مثل همه شوم.

زیر چشم: اکنون تصمیم می‌گیرم که مثل دیگران شوم.

زیر بینی: اکنون با وجود تفاوت‌هایی که با دیگران دارم احساس ایمنی می‌کنم.

چانه: از این که می‌بینم در هر حال با آنان هم‌رنگ هستم خوشحالم.

استخوان ترقوه: مجبور نیستم که مثل همه شوم.

زیر بغل: اکنون تصمیم می‌گیرم که مثل دیگران شوم.

فرق سر: در هر حال به خاطر تفاوت‌هایی که با دیگران دارم شکرگزارم.

مشکل: اگر آنها فکر کنند که من طماع هستم آن وقت چه می‌شود؟

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که اگر پولدار شوم می‌ترسم آنها فکر کنند طماع شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم و ثروتی را که در راه است می‌پذیرم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

اگر پولدار شوم می‌ترسم آنها فکر کنند طماع شده‌ام.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: ثروتمند بودن را دوست دارم.

کنار چشم: دوست دارم به دیگران کمک کنم.

زیر چشم: قدر افراد ثروتمند و سخاوتمند را می‌دانم.

زیر بینی: در انتظار روزی هستم که جبران کنم.

چانه: ثروتمند بودن را دوست دارم.

استخوان ترقوه: دوست دارم به دیگران کمک کنم.

زیر بغل: قدر افراد ثروتمند و سخاوتمندیهای آنها را می‌دانم.

فرق سر: می‌خواهم هر چه زودتر حبران کنم.

مشکل: حسادت

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که نمی‌خواهم آنها نسبت به من حسادت کنند ولی تصمیم می‌گیرم
و فور نعمت در زندگی‌ام را بپذیرم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

نمی‌خواهم آنها نسبت به من حسادت کنند.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: آنها می‌توانند حسادت کنند و این مسئله به من ربطی ندارد.

کنار چشم: تصمیم می‌گیرم احساساتم را بپذیرم.

زیر چشم: دوست دارم احساس کنم که ثروتمند هستم و از آن لذت ببرم.

زیر بینی: از وفور نعمت در زندگی خوشم می‌آید.

چانه: آنها می‌توانند حسادت کنند و این مسئله به من ربطی ندارد.

استخوان ترقوه: خودم را می‌پذیرم.

زیر بغل: دوست دارم احساس کنم که ثروتمند و باارزش هستم.

فرق سر: از وفور نعمت در زندگی خوشم می‌آید.

مشکل: بی‌کفایتی

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که همیشه وقتی در کنار پولدارها قرار می‌گیرم احساس می‌کنم که "از آنها کمتر هستم" ولی در هر حال خودم را عمیقاً و کاملاً می‌پذیرم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

همیشه وقتی در کنار پولدارها قرار می‌گیرم احساس می‌کنم که "از آنها کمتر هستم".

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: با همین پولی که دارم هم فرد باکفایتی هستم.

کنار چشم: آنها هم باکفایت هستند.

زیر چشم: همه ما باکفایت هستیم.

زیر بینی: همین طوری هم آدم خوبی هستم.

چانه: فرد باکفایتی هستم و خیلی چیزها هم دارم.

استخوان ترقوه: آنها هم باکفایت هستند.

زیر بغل: همه ما با کفایت هستیم.

فرق سر: همین طوری هم آدم خوبی هستم.

محدوده‌های راحتی

آیا در محدوده راحتی خاصی گیر افتاده‌اید؟

من هم فکر نمی‌کردم که با یک محدوده راحتی در رابطه با درآمد دست به گریبان هستم. تا این که روزی درآمد در دو سال متوالی را مقایسه نمودم و متوجه شدم که تقریباً با هم برابر هستند.

اگر همه عواملی را که در اداره تمام وقت یک شرکت دخیل هستند در نظر بگیرید درمی‌یابید که انجام چنین کاری غیر ممکن است. مراجعان به سفر می‌روند، خودم به سفر می‌روم، تعطیلی‌های رسمی به روزهای متفاوتی می‌افتند، مراجعان جدیدی می‌آیند، مراجعان قبلی دیگر نمی‌آیند و غیره.

به عبارت دیگر پیدا بود که با یک سقف درآمدی یا محدوده راحتی دست به گریبان هستم و نمی‌خواستم از آن بالاتر روم. منظورم این است که تا وقتی که از ئی‌افتی بر روی باورهای محدود کننده‌ام استفاده نمودم چنین بودم. ولی ظرف این چند ساله درآمد بسیار بیشتر شده است.

از جملات تصحیحی که در پی می‌آیند استفاده کنید و به یاد داشته باشید که در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید هر جمله را باید سه بار بگویید.

جملات یادآوری منفی را هم به هنگام ضربه زدن بر هر یک از نقاط هشت‌گانه با صدای بلند بر زبان آورید. سپس همین کار را با جملات یا عبارات مثبت تکرار نمایید.

مشکل: باورهای منفی

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید سه بار جمله را بگویید.

با وجود این که فکر می‌کنم نمی‌توانم بیش از این پول درآورم ولی تصمیم می‌گیرم این مانع را هم پشت سر بگذارم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

فکر می‌کنم نمی‌توانم بیش از این پول درآورم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: باورهایم عوض شده‌اند.

کنار چشم: اکنون می‌دانم که می‌توانم پول بیشتری درآورم.

زیر چشم: دوست دارم وقتی درآمد بیشتری کسب می‌کنم احساس خوبی نسبت به آن داشته باشم.

زیر بینی: از این که می‌بینم این مشکل را حل کرده‌ام خوشحالم.

چانه: باورهایم عوض شده‌اند.

استخوان ترقوه: همین الان هم پول بیشتری دارم در می‌آورم.

زیر بغل: دوست دارم وقتی درآمد بیشتری کسب می‌کنم احساس خوبی نسبت به آن داشته باشم.

فرق سر: به خاطر این که می‌بینم این مشکل را حل کرده‌ام احساس ایمنی می‌کنم.

مشکل: ترس از درآمد بیشتر

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که از درآمد بیشتر می‌ترسم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

از درآمد بیشتر می‌ترسم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: با درآمد بیشتر احساس ایمنی می‌کنم.

کنار چشم: می‌دانم که کار درستی است.

زیر چشم: تصمیم می‌گیرم به خودم اعتماد کنم.

زیر بینی: تصمیم می‌گیرم در مورد درآمد ماهانه‌ام احساس خوبی داشته باشم.

چانه: به خودم اجازه می‌دهم که با درآمد بیشتر هم احساس ایمنی کنم.

استخوان ترقوه: می‌دانم که کسب درآمد بیشتر برای من کار درستی به حساب می‌آید.

زیر بغل: تصمیم می‌گیرم به خودم اعتماد کنم.

فرق سر: تصمیم می‌گیرم احساس خوبی در مورد افزایش درآمد داشته باشم.

مشکل: محدودهٔ راحتی در مورد درآمد

در حالی که بر نقطهٔ کنار دست ضربه می‌زنید جملهٔ زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که محدودهٔ راحتی که در مورد درآمد دارم جلوی مرا می‌گیرد ولی در هر حال عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جملهٔ زیر را بگویید:

محدودهٔ راحتی که در مورد درآمد دارم جلوی مرا می‌گیرد.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: خیلی خوشحالم که محدودهٔ راحتی‌ام را گسترش دادم.

کنار چشم: از این که می‌بینم اختیارم را در دست دارم لذت می‌برم.

زیر چشم: قدر تمامی توانم را می‌دانم.

زیر بینی: از این که می‌بینم محدودهٔ راحتی‌ام را گسترش داده‌ام لذت می‌برم.

چانه: خیلی خوشحالم که محدودهٔ راحتی‌ام را گسترش دادم.

استخوان ترقوه: هم‌اکنون نیز در حال افزایش درآمد هستم.

زیر بغل: قدرت خود را درک می‌کنم و برای آن شکر می‌گزارم.

فرق سر: از این که می‌بینم محدودهٔ راحتی‌ام گسترش پیدا کرده لذت می‌برم.

بازیهای توان‌گری

نامه "حدس بزنی چه اتفاقی افتاد"

حدس بزنی چه اتفاقی افتاد نام بازی جالبی است که در آن تجسم و احساسات شدید با هم ترکیب می‌شوند و به شما کمک می‌کنند ارتعاشات خود را به حد لذت‌بخشی برسانید و آن چه را که می‌خواهید به آسانی به سوی خود جذب نمایید. این نامه را خطاب به عده‌ای از حامیان خود، یک دوست، مشاور و یا شخصی که در زندگی شما نقش مهمی دارد و از موفقیتتان بسیار هیجان‌زده می‌گردد بنویسید. مثلاً:

شهناز عزیز

حدس بزنی چه اتفاقی افتاد. باورت نمی‌شود. یک شرکت بزرگ چند ملیتی از من خواسته که به عنوان مشاور آنها مشغول به کار گردم و با استفاده از ئی‌افتی شدت تنش را در محیط کاری کاهش دهم! آنها مایلند هر هفته بیش از آن چه که اکنون در هر ماه در می‌آورم به من بپردازند! آن قدر هیجان‌زده‌ام که شب‌ها به راحتی خوابم نمی‌برد. درخواست کرده‌اند فوراً کارم را شروع نمایم و یک بلیت درجه یک هواپیما هم برایم گرفته‌اند تا در جلسه معارفه با مدیران ارشد شرکت کنم. خواستم تو اولین کسی باشی که خبردار می‌شوی. از این که در تمامی طول سال مرا مورد حمایت خود قرار دادی متشکرم. برایم به اندازه یک دنیا ارزش داشت.

قربانت، فرهاد

هر روز نامهٔ جدیدی بنویسید. نتایج را به دلخواه خود تغییر دهید. با جزئیات چیزهایی که می‌خواهید به سوی خود بکشانید بازی نمایید. خودم از روش مکالمهٔ تلفنی، که شبیه به نامه‌نگاری است، برای پیشبرد مقاصد شغلی و ایجاد صف انتظار برای مراجعان استفاده نمودم. وانمود می‌کردم که می‌خواهم پیغامی بر روی دستگاه پیام‌گیر یکی از دوستانم بگذارم و با صدای بلند می‌گفتم:

"سلام، فرهاد هستم. فقط می‌خواستم بدانی که سرم خیلی شلوغ شده و الان مراجعانم باید مدت‌های طولانی برای ملاقات با من منتظر بمانند! دیگر اصلاً در فکر این نیستم که مراجعانم سر وقت حاضر می‌شوند یا نه. هر چه زودتر با من تماس بگیر. باید تعداد زیادی از مراجعانم را به تو واگذار کنم."

دفتر شکرگزاری روزانه

توصیه می‌کنم یک دفتر شکرگزاری روزانه داشته باشید. هر روز ده دقیقه را به نوشتن در آن اختصاص دهید. من هر چه را که به خاطر آن شکر می‌کنم، هر چیزی را که در زندگی از آن لذت می‌برم، نام هر دوست و یا فرد مورد علاقه‌ام در دفترم می‌آورم. چنین دفتری وقت چندانی نمی‌خواهد و به تجربه دیده‌ام که نتایج خارق‌العاده و سریعی به بار می‌آورد. در واقع باید بگویم که گاهی اوقات از این که احساس شکر همراه با لذت تا چه حد سریعاً موجب پیدایش چیز جالبی در زندگی‌ام می‌گردد متعجب می‌شوم.

امتحان کنید. تضمین می‌دهم که به نتایج مهیجی خواهید رسید.

اولین باری که این تمرین‌ها را جدی گرفتم پشت میزی نشستم و فهرستی از همهٔ موارد ریز و درشتی که در زندگی به خاطر آنها شاکر هستم تهیه نمودم. در واقع نعمت‌هایی را که به من عطا شده بودند می‌شمردم. اگر موردی بود که فکر می‌کردم باید به خاطر آن قدردان باشم ولی وقتی کلامم را قاضی می‌نمودم چنین احساسی در خود نمی‌یافتم آن را در فهرست نمی‌آوردم.

در طول این مدت صدای دستگاه منشی تلفنی‌ام را قطع کرده بودم. وقتی نوشتن فهرست به پایان رسید متوجه شدم که چراغ دستگاه مزبور چشمک می‌زند که به معنی دریافت پیام به هنگام انجام تمرین‌هایم بود. پیام را یکی از افرادی که قبلاً با او کار کرده بودم فرستاده بود. اظهار داشته بود که بالاخره موفق شده مبلغی را که به من بدهکار بود (و چندین بار هم چک‌های بی‌محل برای آنها داده بود و آن چک‌ها را با چک‌های بی‌محل دیگری تعویض کرده بود) فراهم نماید و اکنون من می‌توانم پولم را دریافت کنم. تمرین‌ها به این سرعت کارایی خود را به من نشان دادند. اگر مایلید می‌توانید نام آن را تصادف بگذارید. اهمیتی نمی‌دهم. امیدوارم که بار هم از این گونه تصادف‌ها برایم پیش بیایند. تصمیم بگیرید که هر روز ده دقیقه را به این کار اختصاص دهید. ارزش آن را دارید. بیایید دیگر موانعی را هم که مانع جذب خواسته‌هایتان می‌شوند برطرف سازیم.

گام دوم

افزایش آگاهی توانگری

سطح آگاهی ما در جهان خارج به صورت موفقیت‌های مالی، رفاه مادی، سلامت جسمی و روابط انسانی سالم منعکس می‌شود. اگر آگاهی شما بر پایه‌ی کمبود باشد آنگاه درمی‌یابید که در زندگی از رفاه مادی (یا روابط انسانی سالم) کمی برخوردار هستید. اگر پاسخ شما به سوال‌های این بخش مثبت باشد احتمالاً باید بر روی سطح آگاهی خود از توانگری کار کنید تا بتوانید برکت بیشتری را به سوی خود جذب نمایید. برای این کار می‌توانید هر روز از ئی‌افتی کمک بگیرید.

آیا می‌ترسید که اگر بخواهید پول بیشتری داشته باشید ناچارید حق دیگران را

ضایع کنید؟

بسیاری افراد تصور می‌نمایند که مقدار محدودی پول در دنیا وجود دارد و برای کسب درآمد ماهانه مشخص حتماً باید حق کس دیگری را بخورند. از آن جایی که به آنها آموخته‌اند که خودخواه نباشند (ناخودآگاهانه) در برابر کسب درآمد بیشتر مقاومت می‌کنند.

آیا می‌ترسید که ذخیره (پول، مواد غذایی و دیگر منابع) شما تمام شود؟

"مهسا" عمیقاً باور داشت که همیشه با برخی کمبودها روبرو خواهد بود. در دوران کودکی‌اش می‌دید که والدینش، هر چند که همواره غذا و دیگر منابع را در حد کافی در اختیار داشتند و مهسا و خواهران و برادرانش احساس کمبود نمی‌کردند، ولی همواره نگران

این مسائل بودند. او نگرانی راجع به پول را از آنها آموخت. مادر مهسا هنوز هم از یک چای کیسه‌ای دو بار استفاده می‌نماید ... می‌ترسد که بعداً دیگر گیرش نیاید.

آیا برای مقابله با وضعیت‌های بحرانی پول جمع می‌کنید؟

بسیاری افراد برای روز مبادا پس انداز می‌نمایند. ولی باور کنید که این گونه افراد پول خود را حتی در روز مبادا هم خرج نمی‌نمایند. بلکه در خانه می‌مانند و پول‌های خود را می‌شمارند! اگر از اتمام ذخیره می‌ترسید در واقع علامتی بسیار قوی از خود ساطع می‌کنید که توانگری را از شما می‌راند. به یاد داشته باشید که هر علامتی که از خود ساطع نمایید همان نوع انرژی را به سوی شما می‌کشاند که در این مورد به معنی ترس از کمبود می‌باشد.

آیا ذهنیت کمبود مانع از دریافت نعمات توسط شما می‌گردد؟

عده‌ی زیادی از مردم به هنگام دریافت نعمات دچار مشکل می‌شوند. بخشی از آن به علت این باور است که نعمت‌های کافی در جهان وجود ندارند و گاهی هم به آنها آموخته‌اند که دادن بهتر از گرفتن است.

مثال "مهین" را در نظر بگیرید که هر گونه هدیه، تمجید و یا پولی را از جانب هر کسی که بود رد می‌نمود. در واقع، از نگاه دیگران، دریافت نکردن هدایا کاری بسیار خودخواهانه به حساب می‌آمد و او را خودمحور می‌دانستند. مردم به کرات به او گوشزد نموده بودند که عدم توانایی او در دریافت آن چه که به او می‌دهند آنان را می‌آزارد.

اگر می‌خواهید سطح آگاهی توانگری‌تان بالا رود و در پی آن برکات بیشتری را در زندگی به سوی خود بکشانید با تمرین‌های ئی‌افتی که در زیر می‌آیند ادامه دهید. من به سخاوت‌مندی به اندازه توانایی اعتقاد دارم. توصیه می‌کنم اگر تهیدست نیستید هر سال به بعضی موسسات خیریه هدایایی بدهید. انرژی دادن و گرفتن باید متعادل و متوازن باشد. در این بخش سه جمله تصحیح می‌آورم که باید به هنگام ضربه زدن بر نقطه‌ی کنار دست آنها را با صدای بلند بگویید. در اولین دور ئی‌افتی هر عبارت یادآوری را که احساس می‌کنید بیشتر به درد شما می‌خورد (یا آن چه را که در پی آن آمده) انتخاب کنید و بکار برید.

مشکل: استحقاق توانگری

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که استحقاق ندارم که بیش از آنان داشته باشم ولی در هر حال عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.... با وجود این که نمی‌خواهم حق دیگران را ضایع کنم ولی تصمیم می‌گیرم که در هر حال خودم را بپذیرم با وجود این که به خاطر داشتن چنین آرزوهایی احساس خودخواهی می‌نمایم ولی می‌دانم که فرد باکفایتی هستم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

استحقاق ندارم که بیش از آنان داشته باشم و نمی‌خواهم حق دیگران را ضایع کنم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: استحقاق بیش از این را دارم.

کنار چشم: آنها هم همین‌طور.

زیر چشم: برای همه به اندازه کافی وجود دارد.

زیر بینی: بیشتر داشتن حق طبیعی من و آنها است.

چانه: همه ما حق داریم بیش از حد نیاز داشته باشیم.

استخوان ترقوه: برای همه ما هم بیش از نیازمان وجود دارد.

زیر بغل: برای همه ما هم بیش از نیازمان وجود دارد.

فرق سر: بیشتر داشتن حق طبیعی من است.

مشکل: به اندازه‌ی کافی وجود ندارد / کمبودها

در حالی که بر نقطهٔ کنار دست ضربه می‌زنید جملهٔ زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که به اندازهٔ کافی و برای همه وجود ندارد ولی تصمیم می‌گیرم به وفور نعمت اعتقاد داشته باشم با وجود این که در خانوادهٔ ما هیچ‌گاه بیش از حد کفایت نداشته‌ایم ولی تصمیم می‌گیرم این باور را تغییر دهم با وجود این که فکر می‌کنم در زندگی همیشه کمبودهایی خواهم داشت ولی عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جملهٔ زیر را بگویید:

فکر می‌کنم در زندگی همیشه کمبودهایی خواهم داشت.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: به اندازهٔ کافی وجود دارد.

کنار چشم: همه ما می‌توانیم به اندازه کافی داشته باشیم.

زیر چشم: بیش از حد کفایت وجود دارد.

زیر بینی: خواسته‌هایم را می‌پذیرم.

چانه: برای همه به اندازه کافی وجود دارد.

استخوان ترقوه: برای همه ما بیش از حد کفایت وجود دارد.

زیر بغل: بیش از حد کفایت وجود دارد.

فرق سر: خواسته‌های واقعی‌ام را می‌پذیرم.

مشکل: نگرانی‌های مالی

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که فکر می‌کنم نباید نگران اوضاع مالی‌ام باشم ولی در هر حال تمامی احساساتم را می‌پذیرم ... با وجود این که اگر نگران پول نباشم آنگاه فرد بی‌مسئولیتی به حساب خواهم آمد ولی تصمیم می‌گیرم در این مورد راحت‌تر باشم ... با وجود این که می‌ترسم این حالت دفاعی خودم را کنار بگذارم ولی در هر حال تمامی وجودم را قبول می‌نمایم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

اگر نگران پول نباشم آنگاه فرد بی‌مسئولیتی به حساب خواهم آمد.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: تصمیم دارم در رابطه با پول آرام باشم.

کنار چشم: دوست دارم مسائل مالی را آسان بگیرم.

زیر چشم: به اندازه کافی وجود خواهد داشت.

زیر بینی: الآن هم به اندازه کافی دارم.

چانه: تصمیم دارم در رابطه با پول آرام‌تر باشم.

استخوان ترقوه: دوست دارم مسائل مالی را آسان بگیرم.

زیر بغل: به اندازه کافی خواهم داشت.

فرق سر: الآن هم به اندازه کافی دارم.

مشکل: موجودی / اتمام ذخیره

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که می‌ترسم اندوخته‌ام تمام شود ولی الآن تصمیم می‌گیرم آرام باشم.... با وجود این که گاهی اوقات دچار کمبود می‌شوم ولی احساسات خودم را می‌پذیرم.... با وجود این که گاهی اوقات به اندازه کافی ندارم ولی تصمیم می‌گیرم به توانگری باور داشته باشم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

می‌ترسم اندوخته‌ام تمام شود چون به اندازه کافی ندارم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: الآن به اندازه کافی دارم.

کنار چشم: همیشه هم بیش از این خواهم داشت.

زیر چشم: خوشحالم که می‌بینم در ایمنی هستم.

زیر بینی: خوشحالم که می‌بینم به اندازه کافی دارم.

چانه: لزومی ندارد که تمام شود.

استخوان ترقوه: همیشه هم بیش از این خواهم داشت.

زیر بغل: خوشحالم که می‌بینم از من مراقبت می‌شود.

فرق سر: خوشحالم که می‌بینم به اندازه کافی دارم.

مشکل: هیچ وقت به اندازه کافی نخواهم داشت

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که به این نتیجه رسیده‌ام که هیچ وقت به اندازه کافی نخواهم داشت ولی عمیقاً و کاملاً می‌پذیرم که نعمت فراوان است... با وجود این که هیچ وقت برای من به اندازه کافی وجود نخواهد داشت ولی تصمیم می‌گیرم در این باره آرام باشم... با وجود این که شدیداً باور دارم که کمبود نخواهم داشت ولی تصمیم می‌گیرم هم اکنون این باور را کنار بگذارم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

به این نتیجه رسیده‌ام که هیچ وقت به اندازه کافی نخواهم داشت.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: الان به اندازه کافی وجود دارد.

کنار چشم: بعداً هم به اندازه کافی وجود خواهد داشت.

زیر چشم: دوران کمبود به سر آمده است.

زیر بینی: اکنون باور دارم که زمان وفور نعمت است.

چانه: الان به اندازه کافی وجود دارد.

استخوان ترقوه: بعداً هم به اندازه کافی وجود خواهد داشت.

زیر بغل: وفور نعمت را در همه جا می‌بینم.

فرق سر: اکنون باور دارم که زمان وفور نعمت است.

مشکل: باور ندارم و فور نعمت باشد

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که هیچ وقت به اندازه کافی نداشته‌ام ولی تصمیم می‌گیرم از امروز به و فور نعمت باور داشته باشم... با وجود این که احساس ایمنی نمی‌کنم ولی احساس خودم را می‌پذیرم... با وجود این که اعتقاد به و فور نعمت احمقانه است ولی اکنون تصمیم می‌گیرم که چنین اعتقادی داشته باشم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

و فور نعمت را باور ندارم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: الان به اندازه کافی دارم.

کنار چشم: برای همه ما به و فور وجود دارد.

زیر چشم: قدر این احساس و فور نعمت را می‌دانم.

زیر بینی: اکنون تصمیم می‌گیرم موفق شوم.

چانه: اکنون به اندازه کافی هست.

استخوان ترقوه: برای همه ما به فور وجود دارد.

زیر بغل: قدر این احساس و فور نعمت را می‌دانم.

فرق سر: اکنون تصمیم می‌گیرم موفق شوم.

مشکل: باور کمبود

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که کمبود را باور دارم ولی کاملاً افکار و احساساتم را می‌پذیرم... با وجود این که این ترس را از خانواده‌ام گرفته‌ام ولی اکنون تصمیم می‌گیرم از آن رها شوم... با وجود این که نمی‌خواهم از این ترس رها شوم ولی تصمیم می‌گیرم خودم را بپذیرم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

به کمبود اعتقاد دارم و نمی‌خواهم از این ترس رها شوم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: تصمیم می‌گیرم از دست این ترس رها شوم.

کنار چشم: این ترس مال من نیست.

زیر چشم: دوست دارم از دست این ترس رها شوم.

زیر بینی: تصمیم می‌گیرم به وفور نعمت اعتقاد پیدا کنم.

چانه: تصمیم می‌گیرم از دست این ترس رها شوم.

استخوان ترقوه: این ترس مال من نیست.

زیر بغل: دوست دارم از دست این ترس رها شوم.

فرق سر: تصمیم می‌گیرم از همین الان به وفور نعمت اعتقاد پیدا کنم.

مشکل: موانع پذیرش نعمت‌ها

در حالی که بر نقطهٔ کنار دست ضربه می‌زنید جملهٔ زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که برای پذیرش نعمت‌ها مشکل دارم ولی از الآن تصمیم می‌گیرم
که با روی باز از آنها استقبال کنم... با وجود این که فکر می‌کنم قبول نمودن
نعمت‌ها کار خوبی نیست ولی تصمیم گرفته‌ام که با آغوش باز آنها را بگیرم... با
وجود این که از دریافت نعمت‌ها می‌ترسم ولی تصمیم می‌گیرم در مورد پول آرام
و مطمئن باشم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جملهٔ زیر را بگویید:

فکر می‌کنم پذیرفتن نعمت‌ها کار خوبی نیست.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: تصمیم می‌گیرم به راحتی دریافت کنم.

کنار چشم: من هم مثل دیگران می‌توانم دریافت کنم.

زیر چشم: گرفتن و بخشیدن را دوست دارم.

زیر بینی: گرفتن برای همه ما خوب است.

چانه: تصمیم می‌گیرم با خوش‌رویی بگیرم.

استخوان ترقوه: من هم مثل دیگران می‌توانم دریافت کنم.

زیر بغل: گرفتن و بخشیدن را دوست دارم.

فرق سر: گرفتن برای همه ما خوب است.

مشکل: تعارض در رابطه با پذیرش نعمات

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که به من یاد داده‌اند که به جای این که از دیگران بگیرم به آنها ببخشم ولی تصمیم می‌گیرم به این باور برسم که در اطرافم وفور نعمت است... با وجود این که در گذشته نمی‌توانستم از دیگران چیزی قبول کنم ولی اکنون تصمیم می‌گیرم با خوش‌رویی بگیرم... با وجود این که می‌ترسم آنها فکر کنند که من خودخواه هستم ولی تصمیم می‌گیرم زمان مناسب برای گرفتن را تشخیص دهم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

می‌ترسم اگر چیزی بگیرم آنها فکر کنند خودخواه هستم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: گذشته‌ها گذشته‌اند.

کنار چشم: گرفتن همراه با خوش‌رویی را دوست دارم.

زیر چشم: تصمیم می‌گیرم وقتی کسی با علاقه چیزی به من می‌دهد آن را بپذیرم.

زیر بینی: دادن و گرفتن را دوست دارم.

چانه: با خوش‌رویی می‌گیرم.

استخوان ترقوه: گذشته‌ها گذشته‌اند.

زیر بغل: تصمیم می‌گیرم وقتی کسی با علاقه چیزی به من می‌دهد آن را بپذیرم.

فرق سر: دادن و گرفتن را دوست دارم.

بازی‌های توان‌گری

به راحتی پول را در دست بگیریم

یک اسکناس کاملاً نو را در دست بگیرید و ارزش آن را واقعاً احساس کنید. به احساساتی که در حال بروز هستند توجه نمایید. آیا عصبی شده‌اید؟ احساس عجیبی دارید؟ آدم بی‌ارزشی هستید؟ در حالی که اسکناس را در دست دارید بر نقاط ئی‌افتی ضربه بزنید. توجه داشته باشید که چگونه اضطرابتان ناپدید می‌گردد. به تغییر سایر احساسات را نیز توجه کنید. آن قدر ضربات ئی‌افتی را ادامه دهید تا نگه داشتن آن اسکناس در دستتان عادی به نظر برسد. حالا همین کار را با یک چک پول انجام دهید. یا این که دسته چک خود را بردارید و یک چک در وجه خودتان بکشید. در حالی که به آن می‌نگرید به احساسات خود توجه نمایید. آن قدر به زدن ضربات ئی‌افتی ادامه دهید تا کاملاً باور کنید که استحقاق دریافت چنین پولی را دارید. با مبالغ چک یا چک پول بیشتری ادامه دهید تا به جایی برسید که احساس کنید دریافت چنین مبالغی نه تنها امکان‌پذیر بلکه محتمل است و این مبالغ به راحتی به شما خواهند رسید.

راه پیمایی شکرگزاری

حین راه رفتن تا محل کار یا قدم زدن در پارک یا به هنگام خرید روزانه به هر آنچه که در محیط برایتان خوشایند است توجه کنید و در صورت امکان احساس خود را با صدای بلند بگویید. سپس نعماتی را که خدا به شما داده با صدای بلند نام ببرید. به دنیا بگویید که

چه چیزهایی را در زندگی‌تان دوست دارید. چنین عادت‌ی باعث افزایش ارتعاش شکرگزاری شما می‌شود و هر مقاومتی در برابر دریافت نعمات را از بین می‌برد.

گام سوم

قانون جذب را بکار گیرید

قانون جذب همواره در حال کار است. این قانون می‌گوید: بر هر چه تمرکز کنید همان را به سوی خود می‌کشانید. بنابراین اگر نگران مخارج هستید، از درد می‌نالید و یا فکر می‌کنید که دیگران از شما خوششان نمی‌آید همین مسائل را به سوی خود جذب می‌نمایید. اگر به هر یک از سوال‌هایی که در این بخش مطرح می‌شوند پاسخ مثبت بدهید به احتمال زیاد از دست مشکلاتی که، علی‌رغم تمایل شدیدتان به موفقیت، در زندگی‌تان ظهور می‌یابند خسته شده‌اید. خوشبختانه می‌توانید از ئی‌اف‌تی کمک بگیرید و هدف تمرکز خود را تغییر دهید و به جای این که نگرانی‌های بیشتری داشته باشید موارد مثبت را فعال نمایید و وفور نعمت را به سوی خود جذب کنید. به یاد داشته باشید که ما مثل مغناطیس هستیم. به هر چیزی که توجه کنیم همان را به سوی خود می‌کشانیم. اگر نگران باشید مشکلات نگران‌کننده بیشتری را به سوی خود جذب می‌کنید. اگر هم احساس کنید که در وفور نعمت هستید نعمات و راحتی‌های بیشتری را در زندگی خواهید دید.

آیا همواره نگران مخارج خود هستید؟ پس مثل منیره نباشید. او در تمام روز در فکر پول بیشتر بود. ولی تمرکزش بر بی‌پولی بود نه پول. به فکر صورت‌حساب‌هایی بود که باید پرداخت می‌شدند و این که چگونه حقوق ماهانه‌اش صرف آنها می‌شود. البته این کار باعث جذب بی‌پولی می‌گشت.

مشکل: نگران پول بودن

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که وقتی یاد پول می‌افتم همه عضلاتم منقبض می‌شوند ولی تصمیم می‌گیرم از این به بعد در مورد آن آرام باشم... با وجود این که از نگاه کردن به قبض صورت حساب‌ها می‌ترسم ولی تصمیم می‌گیرم توانایی خود در پرداخت آنها را باور کنم... با وجود این که نگرانی‌های مالی همواره مرا دنبال می‌کنند ولی تصمیم می‌گیرم از دست آنها رها شوم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

نگرانی‌های مالی همواره مرا دنبال می‌کنند.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: در مورد پول راحت هستم.

کنار چشم: وقتی یاد پرداخت قبض صورت حساب‌ها می‌افتم احساس راحتی می‌کنم.

زیر چشم: به خاطر پولی که در می‌آورم شکرگزار هستم.

زیر بینی: همین الان احساس می‌کنم که توانگر هستم.

چانه: در مورد پول راحت هستم.

استخوان ترقوه: وقتی یاد پرداخت قبض صورت‌حساب‌ها می‌افتم احساس راحتی می‌کنم.

زیر بغل: به خاطر پولی که در می‌آورم شکرگزار هستم.

فرق سر: همین الان احساس می‌کنم که توانگر هستم.

مشکل: بی‌پولی

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که به این نتیجه رسیده‌ام که آنچه را که لازم دارم نخواهم توانست داشته باشم ولی به هر حال تصمیم می‌گیرم که الآن احساس ایمنی نمایم... با وجود این که همیشه نگران این هستم که چقدر پول کم دارم ولی تصمیم می‌گیرم در این مورد آرامش بیشتری داشته باشم... با وجود این که نمی‌دانم آیا می‌توانم خرج و دخلم را یکی کنم ولی تصمیم می‌گیرم آرام باشم و به توانایی خودم در جذب نعمات اعتماد کنم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

همیشه نگران بی‌پولی هستم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: همین الآن هم آنچه را که لازم است دارم.

کنار چشم: قناعت را دوست دارم.

زیر چشم: پول زیادی دارم.

زیر بینی: همیشه توانسته‌ام خرج و دخلم را یکی کنم.

چانه: همین الآن هم آنچه را که لازم است دارم.

استخوان ترقوه: الآن هم راضی هستم.

زیر بغل: چیزهای زیادی در زندگی دارم.

فرق سر: وفور نعمت را دوست دارم.

مشکل: به راحتی پول در نمی‌آورم

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که وقتی یاد پول می‌افتم دچار دلواپسی می‌شوم ولی تصمیم می‌گیرم از الآن به بعد آرام باشم... با وجود این که انتظار ندارم که بتوانم از عهده پرداخت مخارج برآیم ولی می‌دانم که از این به بعد وضعیت فرق می‌کند... با وجود این که هیچ وقت به راحتی پول در نیاورده‌ام ولی تصمیم گرفته‌ام که این وضع را تغییر دهم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

هیچ وقت به راحتی پول در نیاورده‌ام.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: از الآن دیگر به راحتی پول در می‌آورم.

کنار چشم: آگاهی خودم را نسبت به نحوه توانگری گسترش می‌دهم.

زیر چشم: خیلی خوشحالم که می‌توانم به این راحتی پول درآورم.

زیر بینی: خدایا متشکرم که این راه‌ها را برایم باز کردی.

چانه: از الآن دیگر به راحتی پول در می‌آورم.

استخوان ترقوه: به خاطر اطلاعات جدیدی که در رابطه با توانگری به دست آورده‌ام خوشحالم.

زیر بغل: خیلی خوشحالم که می‌توانم به این راحتی پول درآورم.

فرق سر: خدایا متشکرم که این راه‌ها را برایم باز کردی.

آیا مطمئن هستید که اگر پول بیشتری درآوردید زندگی بهتری خواهید داشت؟

آیا به این نتیجه رسیده‌اید که تا وقتی که از عهده پرداخت مخارجتان برنیاید یا تا

وقتی که پول بیشتری نداشته باشید نمی‌توانید احساس خوشبختی کنید؟

اگر به علت این که به اندازه کافی پول در نمی‌آورید نمی‌توانید در زندگی روزمره

احساس خوشبختی نمایید تا ابد در انتظار وفور نعمت خواهید ماند. این همان بیماری "نه

تا وقتی که" است. تکلیف شما این است که حتی اگر فقیر (یا تنها یا مریض) هستید

راه‌هایی بیابید که بتوانید همین امروز از زندگی لذت ببرید. یافتن دلایلی برای خوش بودن

و افکاری که باعث احساس خوشبختی شما شوند موجب تسریع در کسب درآمد، موفقیت،

سلامتی و هرچیز دیگری که خواهان آن هستید می‌گردد. به یاد داشته باشید که ما معادل

علائمی را که از خود ساطع می‌کنیم دریافت می‌داریم. قانون جذب استثناء بردار نیست. لذا

حتی اگر شما از لحاظ علم اقتصاد واقعاً فقیر باشید باز هم باید راهی پیدا کنید که نسبت به

جنبه دیگری از زندگی احساس توانگری کنید. بدین ترتیب میزان ارتعاش خود و ظهور

عوامل مثبت در زندگی‌تان را افزایش می‌دهید. بسیاری افراد در برابر تلاش برای افزایش

میزان ارتعاش مقاومت می‌نمایند. می‌اندیشند که فقط باید به این که چگونه پول بیشتری

درآورند، متفاوت از دیگران عمل کنند و راهکارهای تبلیغاتی خود را بهبود دهند فکر کنند.

این یک تله است و نتایج آن اصلاً به گرد پای نتایجی که افزایش ارتعاش حاصل می‌کند

نمی‌رسد. اگر می‌خواهید در زمان صرفه‌جویی کنید و زودتر به خواسته‌هایتان برسید به جای

تغییر برنامهٔ بازاریابی سطح ارتعاش خود را عوض کنید.

تمریناتی را هم که در پی می‌آیند انجام دهید.

مشکل: نمی‌توانم احساس خوشبختی نمایم مگر این که...

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که فکر می‌کنم تا وقتی که پولدار نشده‌ام نمی‌توانم احساس خوشبختی کنم ولی تصمیم می‌گیرم چیزهایی را بیابم که همین الان به خاطر آنها احساس شادی کنم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

فکر می‌کنم تا وقتی که پولدار نشده‌ام نمی‌توانم احساس خوشبختی کنم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: دوست دارم شاد باشم، مهم هم نیست که چقدر پول درمی‌آورم.

کنار چشم: قدر همه چیزهایی را که در زندگی دارم می‌دانم.

زیر چشم: همین الان هم احساس خوشبختی می‌کنم.

زیر بینی: دوست دارم به توانگری برسم.

چانه: دوست دارم همین الآن شاد باشم.

استخوان ترقوه: قدر همه چیزهایی را که در زندگی دارم می‌دانم.

زیر بغل: همین الآن احساس خوشبختی می‌کنم.

فرق سر: دوست دارم به توانگری برسم.

مشکل: نمی‌توانم راحت باشم مگر این‌که...

در حالی که بر نقطه کنار دست ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید.

با وجود این که تا وقتی در مورد پول راحت نشده‌ام نمی‌توانم احساس راحتی کنم
ولی تصمیم می‌گیرم در هر حال احساس آرامش کنم و امیدوار باشم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

تا وقتی در مورد پول راحت نشده‌ام نمی‌توانم احساس راحتی کنم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: در مورد پول آرامش دارم.

کنار چشم: بالاخره به این نتیجه رسیده‌ام که پول در آوردن کار آسانی است.

زیر چشم: از این که می‌دانم به اندازه کافی خواهم داشت خوشحالم.

زیر بینی: تصمیم دارم در مورد پول آرام باشم.

چانه: احساس می‌کنم که مورد حمایت قرار دارم.

استخوان ترقوه: بالاخره به این نتیجه رسیده‌ام که پول در آوردن کار آسانی است.

زیر بغل: از این که می‌دانم همین الان هم به اندازه کافی دارم خوشحالم.

فرق سر: تصمیم دارم در مورد پول آرام باشم.

مشکل: اگر فقیر نباشم که نمی‌توانم احساس خوشبختی کنم

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید:

با وجود این که نمی‌توانم هم خوشبخت باشم و هم فقیر ولی عمیقاً و کاملاً خودم را در شرایط حاضر می‌پذیرم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

نمی‌توانم هم خوشبخت باشم و هم فقیر.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: همین الان و در هر وضعیتی خوشبخت هستم.

کنار چشم: دوست دارم احساس خوبی داشته باشم.

زیر چشم: همین الان هم از لحاظ معنوی توانگر هستم.

زیر بینی: قدردان توانگری‌ام هستم.

چانه: همین الآن و در هر وضعیتی خوشبخت هستم.

استخوان ترقوه: دوست دارم احساس خوبی داشته باشم.

زیر بغل: همین الآن هم در هر شرایطی از لحاظ معنوی توانگر هستم.

فرق سر: قدردان توانگری‌ام هستم.

مشکل: اعتقاد به فقر

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید:

با وجود این که به این نتیجه رسیده‌ام که همیشه فقیر خواهم بود و به هر حال من این طور هستم ولی عمیقاً و کاملاً تمامی وجودم را قبول می‌کنم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

به این نتیجه رسیده‌ام که همیشه فقیر خواهم بود.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: همین الان هم پولدار هستم.

کنار چشم: دوست دارم توانگری را در زندگی احساس کنم.

زیر چشم: همین الان هم وفور نعمت است.

زیر بینی: دوست دارم در مورد موفق شدن احساس خوبی داشته باشم.

چانه: همین الان هم پولدار هستم.

استخوان ترقوه: در زندگی احساس توانگری می‌کنم.

زیر بغل: در همه جا وفور نعمت است.

فرق سر: دوست دارم در مورد موفق شدن احساس خوبی داشته باشم.

مشکل: بله، ولی...

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید:

با وجود این که هنوز پولدار نشده‌ام ولی تصمیم می‌گیرم منتظر توانگری باشم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

هنوز پولدار نشده‌ام.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: توانگری را دوست دارم.

کنار چشم: تصمیم می‌گیرم احساس کنم که توانگر هستم.

زیر چشم: دوست دارم وفور نعمت را در اطرافم ببینم.

زیر بینی: تصمیم می‌گیرم موفق شوم.

چانه: همین الآن هم پولدار هستم.

استخوان ترقوه: تصمیم می‌گیرم احساس کنم که توانگر هستم.

زیر بغل: دوست دارم وفور نعمت را در اطرافم بینم.

فرق سر: تصمیم می‌گیرم موفق شوم.

با ای‌اف‌تی ادامه دهید... نتیجه‌بخش است.

چند سوال دیگر هم برای کشف علل جذب خلاف آنچه که در زندگی می‌خواهید در

زیر می‌آیند:

آیا دائماً شکوه می‌کنید که چقدر آدم‌های خوب در شهر شما کم هستند؟

افراد زیادی مدعی هستند که انسان‌های خوب کمتر در شهرها پیدا می‌شوند. البته شهر

علت مشکل نیست. بلکه فکر کمبود آدم‌های خوب دلیل بروز آن است.

آیا از این که فرد مناسبی را برای زندگی مشترک نیافته‌اید ناراضی هستید؟ آیا

می‌اندیشید که همسر بالقوه شما در این شهر زندگی نمی‌کند؟ سعی کنید توانگرانه

بیاندیشید و سطح ارتعاش خود را تغییر دهید تا فرد مناسب را به سوی خود جذب نمایید.

آیا همواره نگران ناخوشی‌هایی هستید که در سن شما طبیعی به حساب

می‌آیند؟

به یاد داشته باشید که توجه به ناخوشی باعث بروز آن در زندگی‌تان می‌گردد. بهتر

نیست به این فکر کنید که بعضی از اعضاء بدنتان تا چه حد قوی هستند و چقدر خوب کار

می‌کنند؟

آیا همواره ناامیدانه تلاش کرده‌اید لاغر شوید؟

افرادی که ناامیدانه می‌خواهند لاغر شوند همواره به چربی‌های اضافه‌ای که می‌خواهند از شرشان رها گردند توجه می‌کنند... و البته همین کار باعث بزرگ شدن آن قسمت‌ها می‌گردد. از ئی‌اف‌تی استفاده نمایید تا کمتر به چربی‌ها توجه کنید و بخش منفی ارتعاش خود را از بین ببرید. بدین ترتیب دیگر غذا را دشمن خود نخواهید دانست. بخش بعدی به مسائلی در رابطه با عشق، سلامتی و کاهش وزن می‌پردازد.

مشکل: جذب عشق

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید:

با وجود این که به نظر می‌رسد نمی‌توانم همسر مناسبی بیابم ولی در هر حال کاملاً خودم را قبول می‌کنم... با وجود این که به این نتیجه رسیده‌ام که برای همیشه مجرد خواهم ماند ولی تصمیم می‌گیرم خودم و احساساتم را با همین وضعیت فعلی بپذیرم... با وجود این که چون من کسی را ندارم و آنها دارند حسودی‌ام می‌شود ولی احساسات خودم را قبول می‌کنم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

به نظر می‌رسد نمی‌توانم همسر مناسبی بیابم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: افراد زیادی در این زمینه موفق بوده‌اند.

کنار چشم: دوست دارم بدانم که در راه پیدا کردن همسر هستم.

زیر چشم: می‌دانم که وقتی پیدایش شود من نیز آماده خواهم بود.

زیر بینی: دنیا آنچه را که می‌خواهم به من می‌دهد.

چانه: افراد زیادی در این زمینه موفق بوده‌اند.

استخوان ترقوه: او هم در حال یافتن من است.

زیر بغل: وقتی پیدایش شود من نیز کاملاً آماده خواهم بود.

فرق سر: به خاطر این که او را به سوی خودم جذب می‌کنم قدر دان هستم.

مشکل: ترس از طرد شدن

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید:

با وجود این که می‌ترسم آنها مرا طرد کنند ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم... با وجود این که ارزش آن را ندارم که همسری وفادار نصیبم شود ولی تصمیم می‌گیرم از الآن برای خودم ارزش قائل شوم... با وجود این که فکر می‌کنم دوست داشتنی نیستم و هیچ وقت هم کسی مرا دوست نخواهد داشت ولی تصمیم می‌گیرم الآن احساس خوبی داشته باشم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

ارزش آن را ندارم که همسری وفادار نصیبم شود.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: دوست دارم مورد قبول واقع شوم.

کنار چشم: به یاد می‌آورم که زمانی مورد قبول بوده‌ام.

زیر چشم: تصمیم می‌گیرم دوست داشتنی باشم.

زیر بینی: می‌دانم که الآن هم دوست داشتنی هستم.

چانه: با ارزش هستم.

استخوان ترقوه: پذیرفتنی هستم.

زیر بغل: تصمیم می‌گیرم احساس کنم که دوست داشتنی هستم.

فرق سر: می‌دانم که همین الآن هم دوست داشتنی هستم.

مشکل: پیر شده‌ام

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید:

با وجود این که حتی راه رفتن هم برایم سخت شده ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم... با وجود این که از پیری می‌ترسم ولی تصمیم می‌گیرم جریان انرژی را در بدنم احساس کنم... با وجود این که فکر می‌کنم جسمم رو به زوال است ولی تصمیم می‌گیرم امروز پر انرژی باشم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

از پیری می‌ترسم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: دوست دارم پر انرژی باشم.

کنار چشم: بدن سالمم را دوست دارم.

زیر چشم: به خاطر قوای بدنی‌ام بسیار شادمان هستم.

زیر بینی: باور دارم که بدنم توانایی بهبود یافتن را دارد.

چانه: دوست دارم پر انرژی باشم.

استخوان ترقوه: دوست دارم قوی باشم.

زیر بغل: به خاطر قوای بدنی‌ام بسیار شادمان هستم.

فرق سر: احساس می‌کنم کاملاً سالم و قوی هستم.

بازی‌های توان‌گری

تصور نتیجه نهایی

این همان بازی است که ورزشکاران، فروشندگان و دیگر اشخاصی که می‌خواهند سریعاً به نتیجه دلخواه برسند انجام می‌دهند. البته دستورالعملی هم دارد. از همه اجزاء آن بهره‌گیری تا سریع‌تر به مقصود خود برسید. از تمامی حواس خود کمک بگیرید تا آنچه را که تصور می‌کنید بهتر حس نمایید و میزان ارتعاش خود را در مورد موفق شدن افزایش دهید.

خود را ببینید که به هدفتان رسیده‌اید.

صدای دو تن از دوستانتان را بشنوید که به خاطر موفقیتتان به شما تبریک می‌گویند.

موفقیت را لمس کنید.

به هنگام موفق شدن چه حسی دارید؟

هر رایحه‌ای را که ممکن است به این موفقیت مربوط باشد استشمام نمایید. (فردی می‌گفت که اگر به خواسته‌اش برسد عطر گران‌قیمتی خواهد خرید.)

اگر مزه‌ای در این رابطه می‌تواند وجود داشته باشد آن را بچشید.

همه این تصاویر و احساسات را در هم بیامیزید و تصور کنید که به هدفتان رسیده‌اید.

بازی "پنج کار"

هرگاه پنج کار را انجام می‌دهم و به دنبال آن خدا را شکر می‌کنم سطح ارتعاشی‌ام سریعاً بهبود می‌یابد. اگر جداً قصد دارید به خواسته خود برسید این را امتحان کنید. نحوه انجامش در پی می‌آید. جملاتی را به ترتیب زیر بنویسید:

از آنچه می‌خواهید آگاه باشید.
خواسته خود را بیان نمایید.
تصمیم بگیرید خود را در وضعیتی که به خواسته خود رسیده‌اید ببینید.
موفقیت خود را باور کنید و منتظر وقوع آن باشید.
طوری عمل کنید که انگار به آن رسیده‌اید.
خدا را شکر کنید که به خواسته‌تان رسیده‌اید.

برای شروع کار خواسته خود را دقیقاً مشخص نمایید و آن را بنویسید. کمی با کلمات بازی کنید تا آنچه که نهایتاً می‌نویسید همانی باشد که می‌خواهید. می‌توانید چیزهای مادی نظیر اتومبیل، خانه یا جواهرات و یا چیزهای معنوی همچون رشد فکری یا آرامش بخواهید. برای مثال ممکن است موارد زیر به نظرتان بیایند:

- اتومبیل بامو اسپورت یا خانه‌ای جدید
- درآمد بیشتر (مقدار آن را مشخص نمایید).

- شریک شغلی مناسب
- مقداری پول (مشخص) که به طور غیر منتظره بدست آید
- همسر ایده‌آل

جملاتی شبیه آنچه که در پی می‌آیند بنویسید و در پایان هم جمله‌ای که شامل

شکرگزاری و قدردانی باشد به آنها اضافه کنید.

می‌خواهم در رابطه با پول به سطح ارتعاشی بالاتری برسم.
قصد دارم در رابطه با پول به سطح ارتعاشی بالاتری برسم.
تصمیم می‌گیرم در رابطه با پول به سطح ارتعاشی بالاتری برسم.
انتظار دارم در رابطه با پول به سطح ارتعاشی بالاتری برسم.
هم‌اکنون در حال رسیدن به سطح ارتعاشی بالاتری در رابطه با پول هستم.

خدا را شکر می‌کنم که به من اجازه داد در رابطه با پول به سطح ارتعاشی

بالاتری برسم.

می‌خواهم یک اتومبیل بامو اسپورت نو آبی رنگ داشته باشم.
قصد دارم یک اتومبیل بامو اسپورت نو آبی رنگ داشته باشم.
تصمیم می‌گیرم یک اتومبیل بامو اسپورت نو آبی رنگ داشته باشم.

انتظار دارم یک اتومبیل بامو اسپورت نو آبی رنگ داشته باشم.

هم‌اکنون در حال رسیدن به یک اتومبیل بامو اسپورت نو آبی رنگ هستم.

خدا را شکر می‌کنم که آن اتومبیل بامو اسپورت نو آبی رنگ را نصیب من کرد.

گام چهارم

اکنون توانگری را طلب نمایید

خیلی افراد از این که آن توانگری را که در انتظار آنها است بطلبند می‌ترسند. وقتی یک موقعیت عالی نصیبشان می‌گردد به ناگهان احساس شرمساری می‌کنند و یا این که نمی‌دانند چگونه از آن بهره ببرند. توانگری در دسترس همه ما است. ولی باید آن را بطلبیم و در غیر این صورت از دستمان در می‌رود.

آیا می‌توانید باور داشته باشید که به خواسته خود خواهید رسید؟

محسن باور نداشت که می‌تواند روزی به آنچه که همیشه آرزویش را داشته برسد. فکر می‌کرد استحقاقش را ندارد. با چند بار استفاده از ئی‌افتی این باور در هم شکست: پدرش روزی به او گفته بود که هرگز نخواهد توانست به خواسته‌هایش برسد و بهتر است به آن چه که دارد قناعت نماید.

اگر باور دارید که استحقاق رسیدن به خواسته خود را ندارید بهتر است قبل از این که برای دستیابی به آن تلاش کنید از ئی‌افتی کمک بگیرید و باورهای مانع آن را از بین ببرید. در غیر این صورت هر تلاشی که بکنید بی‌فایده خواهد بود.

آیا هنوز هم احساس می‌کنید استحقاق توانگری یا ثروت را ندارید؟

هر چند که در گام دوم به مشکلات ناشی از استحقاق پرداختیم ولی معمولاً مواردی از این دست تا حدی باقی می‌مانند. بسیاری افراد از یک باور کلی "من استحقاق موفق شدن را ندارم" رنج می‌برند. بدیهی است که این باور یا اعتقاد مانع موفقیت آنان می‌گردد.

مسعود اصلاً احساس نمی‌کرد که رسیدن به ثروت حق او است. به همین دلیل هم هیچ‌گاه با تمام وجود کار نمی‌کرد. توانایی‌های خود را نوعی امتیاز غیر موجه می‌دانست و لذا فکر می‌کرد که به اندازه افرادی که اضافه‌کاری می‌نمایند لایق پولدار شدن نیست. تا وقتی که به این باور عمیق خود نپرداخته بود هیچ‌یک از کتاب‌های "کمک به خود" و مشاوره با بهترین روانشناسان او را به هدفش نزدیک نکردند.

مشکل: میزان ارزشی که برای خود قائلیم

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید:

با وجود این که باورم نمی‌شود که موفق شدن حق من است ولی عمیقاً خودم را قبول می‌کنم... با وجود این که به این نتیجه رسیده‌ام که موفق شدن حق دیگران است و حق من نیست ولی الآن تصمیم می‌گیرم برای خودم ارزش قائل شوم... با وجود این که فکر می‌کنم نمی‌توانم به آنچه که می‌خواهم برسم ولی تصمیم می‌گیرم باورهایی را که در رابطه با پول دارم تغییر دهم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

باورم نمی‌شود که موفق شدن حق من است.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: باور دارم که رسیدن به پول حق من است.

کنار چشم: می‌دانم که استحقاق موفقیت و توانگری را دارم.

زیر چشم: قدردان ثروتی هستم که در همه جا می‌بینم.

زیر بینی: دوست دارم به خاطر ثروتی که در زندگی نصیبم می‌شود شکر کنم.

چانه: باور دارم که رسیدن به پول حق من است.

استخوان ترقوه: می‌دانم که استحقاق موفقیت و توانگری را دارم.

زیر بغل: قدردان ثروتی هستم که در زندگی دیگران می‌بینم.

فرق سر: دوست دارم به خاطر ثروتی که در زندگی نصیبم می‌شود شکر کنم.

مشکل: بی‌ارزشی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید:

با وجود این که به من می‌گفتند تو لیاقت بیش از این را نداری ولی اکنون تصمیم می‌گیرم جور دیگری فکر کنم... با وجود این که آنها به من ثابت کردند که بی‌ارزش هستم ولی اکنون تصمیم می‌گیرم به ارزش خودم اعتقاد پیدا نمایم... با وجود این که همیشه احساس کرده‌ام که بی‌ارزش هستم ولی اکنون تصمیم می‌گیرم احساس کنم که با ارزش هستم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

آنها به من ثابت کردند که بی‌ارزش هستم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: باور دارم که با ارزش هستم.

کنار چشم: آدم با کفایتی هستم.

زیر چشم: برای همه به اندازه کافی هست.

زیر بینی: اکنون دوست دارم به این باور برسم که فرد با ارزشی هستم.

چانه: باور دارم که با ارزش هستم.

استخوان ترقوه: خیلی دوست داشتمی هستم.

زیر بغل: برای همه به اندازه کافی هست.

فرق سر: اکنون دوست دارم به این باور برسم که فرد با ارزشی هستم.

مشکل: موفقیت مال دیگران است نه من

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید:

با وجود این که هنوز باور دارم که لیاقت موفق شدن را ندارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را دوست دارم و تمامی وجودم را قبول می‌کنم... با وجود این که به این نتیجه رسیده‌ام که برای موفق شدن ساخته نشده‌ام ولی اکنون تصمیم می‌گیرم به دنبال توانگری باشم... با وجود این که من کسی نیستم که بتواند ثروتمند باشد ولی تصمیم می‌گیرم خودم را باور کنم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

هنوز باور دارم که لیاقت موفق شدن را ندارم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: با ارزش هستم.

کنار چشم: نه نیستم.

زیر چشم: بله هستم.

زیر بینی: من هم مثل شما لیاقت ثروت را دارم.

چانه: الآن هم با ارزش هستم.

استخوان ترقوه: خوشحالم که این تعارض دیگر پایان یافته است.

زیر بغل: بله من الآن با ارزش هستم و همیشه هم همین طور بوده‌ام.

فرق سر: من هم مثل شما لیاقت ثروت را دارم.

مشکل: لیاقت توانگری را ندارم

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید:

با وجود این که در پذیرش توانگری مشکل دارم ولی الآن تصمیم می‌گیرم آن را بطلبم... با وجود این که فکر می‌کنم حق من نیست که از لحاظ مالی پیشرفت کنم ولی در هر حال عمیقاً خودم را قبول می‌کنم... با وجود این که هنوز فکر می‌کنم که لیاقت خوشبختی را ندارم ولی تصمیم می‌گیرم این الگو را تغییر دهم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

هنوز فکر می‌کنم که لیاقت خوشبختی را ندارم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: از همین الآن تصمیم می‌گیرم توانگری را بپذیرم.

کنار چشم: همه ما اجازه داریم که توانگری را بپذیریم.

زیر چشم: تصمیم می‌گیرم لیاقت رسیدن به هر چه را که می‌خواهم داشته باشم.

زیر بینی: خوشبختی حق من است... و می‌دانم که در راه است.

چانه: از همین الآن تصمیم می‌گیرم توانگری را بپذیرم.

استخوان ترقوه: همه ما اجازه داریم که توانگری را بپذیریم.

زیر بغل: تصمیم می‌گیرم لیاقت رسیدن به هر چه را که می‌خواهم داشته باشم.

فرق سر: احساس می‌کنم لیاقت خوشبختی را دارم و می‌دانم که در راه است.

مشکل: نباید به دنبال توانگری باشم

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید:

با وجود این که باز هم در حال تخریب موقعیت‌های خودم هستم ولی تصمیم می‌گیرم از شر این روش خلاص شوم... با وجود این که به درستی نمی‌دانم چه می‌خواهم ولی الآن تصمیم می‌گیرم خواسته‌ام را به طور شفاف مشخص کنم... با وجود این که هنوز احساس می‌کنم که لیاقت موفق شدن را ندارم ولی الآن تصمیم می‌گیرم باور کنم که لیاقت آن را دارم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

باز هم در حال تخریب موقعیت‌های خودم هستم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: دوست دارم در مورد موفقیت‌هایم احساسات شفافی داشته باشم.

کنار چشم: تصمیم می‌گیرم اهدافم را به طور واضح بشناسم.

زیر چشم: دوست دارم ببینم که در حال رسیدن به اهدافم هستم.

زیر بینی: قدر همه نعمت‌هایی را که در زندگی به آنها رسیده‌ام می‌دانم.

چانه: دوست دارم موفقیت را بطلبم.

استخوان ترقوه: تصمیم می‌گیرم همه اهدافم را به طور واضح بشناسم.

زیر بغل: دوست دارم ببینم که در حال رسیدن به اهدافم هستم.

فرق سر: قدر همه نعمت‌هایی را که در زندگی به آنها رسیده‌ام می‌دانم.

مشکل: احساس کمبود

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را سه بار بگویید:

با وجود این که هنوز در زندگی احساس کمبود می‌کنم ولی تصمیم می‌گیرم از این به بعد وفور نعمت را حس کنم... با وجود این که هنوز فکر می‌کنم برای من به اندازه کافی وجود نخواهد داشت ولی الآن دوست دارم وفور نعمت را حس کنم... با وجود این که از طلب کردن نعمت‌ها می‌ترسم ولی تصمیم می‌گیرم الآن این کار را بکنم.

دور اول: منفی

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله زیر را بگویید:

از طلب کردن نعمت‌ها می‌ترسم.

دور دوم: مثبت

در حالی که بر هر یک از نقاط هشت‌گانه ضربه می‌زنید جمله‌های زیر را بگویید:

ابتدای ابرو: از الآن نعمت طلب می‌کنم.

کنار چشم: تصمیم می‌گیرم وفور نعمت را در زندگی‌ام احساس کنم.

زیر چشم: هر روز در حال کسب موفقیت‌های جدیدی هستم.

زیر بینی: قدردان نعمت‌هایی هستم که به من عطا شده‌اند.

چانه: از الآن نعمت طلب می‌کنم.

استخوان ترقوه: شدیداً احساس توانگری می‌کنم.

زیر بغل: هر روز در حال کسب موفقیت‌های جدیدی هستم.

فرق سر: قدردان نعمت‌هایی هستم که به من عطا شده‌اند.

جملات تاکیدی مثبت

اگر، به خاطر موانع احساسی، دقیقاً ندانید چه می‌خواهید قطعاً به وفور نعمت نخواهید

رسید. در حالی که ضربات ئی‌افتی را بر خود می‌زنید جملات زیر را بگویید:

تصمیم می‌گیرم به خدا متصل شوم.

اتصال به خدا را دوست دارم.

دریافت هدایت‌های الهی را دوست دارم.

دوست دارم به وضوح بدانم که چه هدایت‌هایی نصیبم می‌شوند.

دوست دارم به خاطر تمامی پیام‌هایی که از طرف خدا بر من الهام می‌شوند

شکرگزاری کنم.

گام بعدی را که باید بردارم می‌بینم، می‌شنوم و حس می‌کنم.

چند جمله هم برای این که در طول روز از آنها استفاده کنید. البته زدن ضربات به

هنگام گفتن آنها الزامی نیست:

آدم با کفایتی هستم. برای همه هم به قدر کافی وجود دارد.

اکنون موفقیت را می‌طلبم. اکنون موفق هستم.

قدردان همه نعمت‌هایی هستم که به من عطا شده‌اند.

به خاطر همهٔ نعمت‌هایی که دارم شکر می‌کنم.

توانگری را دوست دارم. هدایت الهی نصیبم می‌شود.

به هنگام دریافت تمامی نعمت‌ها شادی می‌کنم.

خدایی را شکر می‌کنم که می‌داند همهٔ ما با ارزش هستیم.

بازی‌های توان‌گری

بازی "بله"

انرژی مثبتی که از این بازی می‌گیرید به دیگر جنبه‌های زندگی تسری می‌یابد. این

طور عمل کنید:

تعدادی سوال بنویسید که جواب آنها قطعاً و موکداً "بله" باشد. سوال‌ها را بر روی برگه‌ای بنویسید و به دوستی بدهید تا برایتان بخواند. البته او باید پس از هر سوال کمی مکث نماید تا جواب شما را بشنود. یا این که خودتان سوال‌ها را بخوانید و پاسخ مثبت (بله) آنها را با شوق و ذوق فراوان بدهید. اگر در بعضی موارد جواب مثبت را با علاقه بیان نکردید بدین معنی است که باید کمی آن را تغییر دهید تا یک "بله" هیجان‌انگیز در جواب آن از درونتان بجوشد. فهرست سوالات را با موارد بدیهی شروع نمایید:

آیا نامت است؟ بله!

آیا در ایران زندگی می‌کنی؟ بله!

آیا می‌خواهی تومان پول داشته باشی؟ بله!

آیا خانواده‌ات را دوست داری؟ بله!

آیا به کارت علاقه داری؟ بله!

آیا رنگ مورد علاقه‌ات است؟ بله!

آیا به علاقه داری؟ بله!

سپس نوبت به سوال‌های مهم‌تر می‌رسد:

آیا می‌دانی که همین الآن هم موفق به حساب می‌آیی؟ بله!

آیا قدر مشتریانت را می‌دانی؟ بله!

آیا از نحوهٔ زندگی کردنت راضی هستی؟ بله!

آیا قدر این که به راحتی پول در می‌آوری را می‌دانی؟ بله!

فهرست سوالات می‌تواند شامل هر موضوعی باشد. فقط شرطش این است که پاسخ

آنها یک "بله" محکم باشد!

بازی "متشکرم"

این بازی بسیار ساده است و در آن باید به منظور جذب آنچه که می‌خواهید جملاتی بر

زبان آورید. این جملات باید به زمان حال بوده و شامل شکر خدا به خاطر آنچه که

می‌خواهید باشند. به یاد داشته باشید که هر چه را که از وجود خود ساطع می‌نمایید همان

به شما باز می‌گردد. شاید بتوان آن را به انعکاس صدا تشبیه کرد. از نقطهٔ ابتدای ابرو شروع

کنید و دو سه بار ای‌افتی را انجام دهید:

خدایا به خاطر توانگری‌ام متشکرم.

خدایا به خاطر سلامتی‌ام متشکرم.

خدایا به خاطر چنین دوستی‌های پرباری متشکرم.

خدایا به خاطر موفقیت‌های مالی متشکرم.

خدایا به خاطر چنین موقعیت‌های هیجان‌انگیزی متشکرم.

خدایا به خاطر همهٔ نعمت‌هایی که در زندگی به من دادی متشکرم.

از جملات زیر هم در مواقعی که در حال رانندگی یا کار در خانه هستید می‌توانید بدون

زدن ضربات ئی‌افتی استفاده کنید:

خدایا به خاطر بینشی که در رابطه با سلامتی‌ام به من دادی متشکرم.

خدایا به خاطر استقلال مالی که نصیبم کردی متشکرم.

خدایا به خاطر این که گام بعدی‌ام را نشانم دادی متشکرم.

خدایا به خاطر دوستان خوبی که مرا با آنها آشنا کردی متشکرم.

خدایا به خاطر این که خواسته‌هایم را به وضوح به من نشان دادی متشکرم.

گام بعدی

اکنون ده‌ها جملهٔ ئی‌افتی، عبارات تاکیدی، تمرین‌های مکتوب و بازی‌های توان‌گری در اختیار شما است. به کمک آنها می‌توانید باورهای محدود کنندهٔ خود را بشکنید و مرزهای جدیدی را درنوردید. برای دستیابی به خواسته‌هایتان دستورالعمل‌های کافی در دست دارید.

تنها کاری که باید بکنید استفاده از آنها است!

شخصاً هر روز وقتی را برای بکارگیری ئی‌افتی، نوشتن و گفتن جملات تاکیدی و یا بازی‌های توان‌گری اختصاص می‌دهم. نتیجه‌اش را هم دیده‌ام. به کمک ئی‌افتی می‌توانید به آن موفقیت و توان‌گری که آرزویش را دارید برسید. شما را تشویق می‌کنم که با اطمینان ارزش خود را به دنیا نشان دهید و خواسته‌های خود را بطلبید. همین الان!