

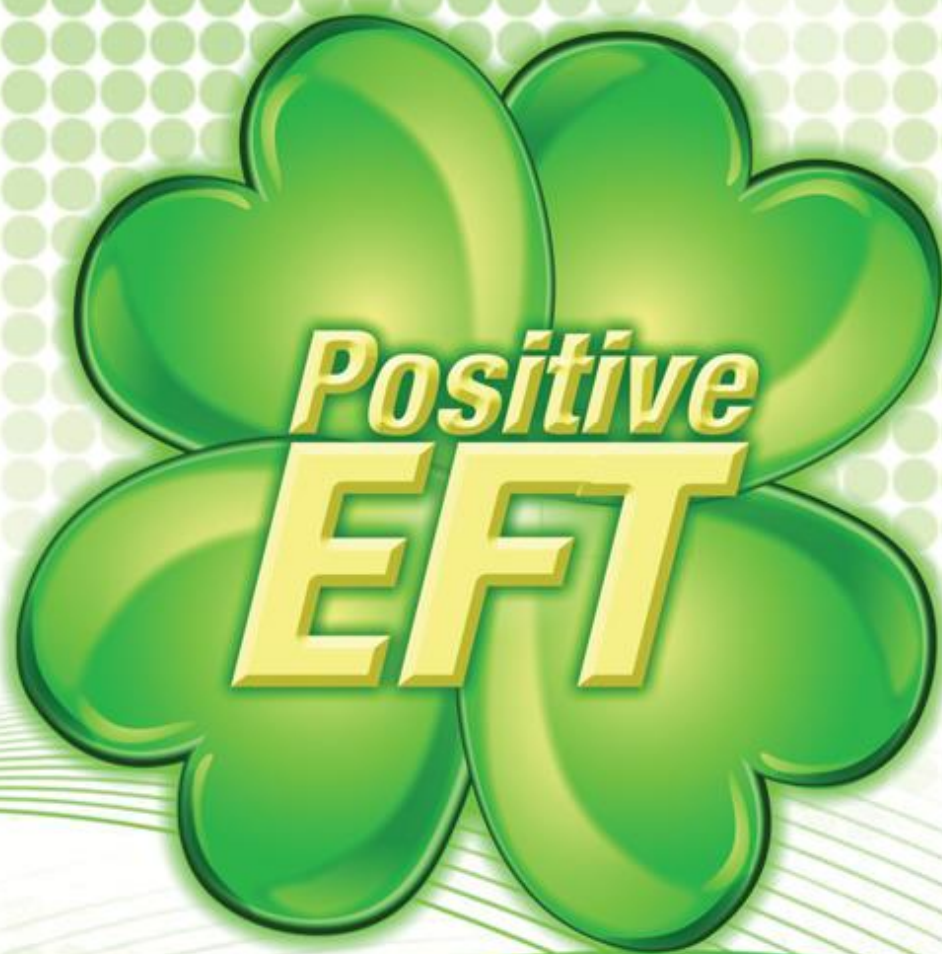
ای اف تی مثبت

نوشته سیلویا بارتمن

ترجمه فریاد فروغمند

www.EFT.ir

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



Positive

EFT

Silvia Hartmann

۴	مقدمه مترجم
۵	بخش ۱: به ای‌اف‌تی مثبت خوش آمدید
۱۹	بخش ۲: رسیدن از تنش به موفقیت
۳۲	بخش ۳- از مشکل تا راه حل
۴۰	بخش ۴: ای‌اف‌تی مثبت برای دو نفر و بیشتر
۵۱	نتیجه‌گیری

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

پرداخت آنلاین

بانک ملی حساب شماره ۰۲۱۲۹۳۶۵۱۳۰۰۲

یا کارت شماره ۶۰۳۷ ۹۹۷۱ ۱۰۳۰ ۹۵۶۵

بانک ملت حساب شماره ۷۰۲۹۸۷۰۰۷۰

یا کارت شماره ۶۱۰۴ ۳۳۷۸ ۸۴۳۹ ۰۴۹۱

به نام فرهاد فروغمند

تخفیف

الف) به ازای هر بار لینک گذاشتن برای این کتاب در هر سایت، وبلاگ یا شبکه‌های اجتماعی از قبیل فیسبوک و تلگرام و غیره (ارجاع به سایت www.eft.ir) می‌توانید ۵ درصد بهای آن را به خودتان تخفیف دهید.

ب) به ازای هر بار آپلود این کتاب در هر سایت، وبلاگ یا شبکه‌های اجتماعی می‌توانید ۱۰ درصد بهای آن را به خودتان تخفیف دهید.

سقف تخفیفهای هر فرد برای اجرای دو بند فوق کلاً ۵۰ درصد است.

مقدمه مترجم

بارها به هنگام تدریس ای‌اف‌تی با این سوال روبرو شده‌ام که آیا نمی‌توان فقط از کلمات و جملات مثبت استفاده نمود و هیچ اشاره‌ای به نکات منفی ننمود. هر چند که همواره در پاسخ به شاگردانم تاکید می‌کرده‌ام که ای‌اف‌تی را به این شکل نیز می‌توان به کار برد و راه درست بهره‌گیری از آن صرفاً از روی نتایج حاصل مشخص می‌شود ولی باز هم عده‌ای که با کتاب‌های مثبت‌گرایی آشنا بودند نمی‌توانستند به راحتی بپذیرند که در ای‌اف‌تی از موارد منفی سخنی به میان آید.

خوشبختانه این کتاب چنین شبهه‌ای را به کلی از میان می‌برد و راه جدیدی را به برخی افراد می‌نماید. با استفاده از رهنمودهایی که در اینجا خواهید دید می‌توانید به بسیاری از خواسته‌هایی که در زندگی دارید با سرعتی باورنکردنی دست یابید. این امر را شخصاً آزموده‌ام و بر آن گواهی می‌دهم.

سرکار خانم سیلویا هارتمن نویسنده این کتاب فردی بسیار معتبر در نزد کسانی که با ای‌اف‌تی آشنا هستند می‌باشد. از فحوای مطلب نیز به خوبی دستگیرتان می‌شود که ایشان به ای‌اف‌تی کاملاً مسلطند. ولی برخلاف برخی از هم‌وطنان ما که تا از گرد راه می‌رسند با تبلیغات گوناگون و از جمله در ماهواره ادعای استادی می‌کنند هرگز مدعی استادی ای‌اف‌تی نشده‌اند و خود را شاگرد برمی‌شمردند. از ایشان قبلاً چند کتاب خوانده بودم و این بار حیفم آمد که جامعه فارسی زبان را از نعمت یکی از آثار ایشان محروم سازم.

لطفاً توجه داشته باشید که در این کتاب فرض بر این است که خواننده با نحوه انجام ای‌اف‌تی آشناست و کتاب راهنمای آن را به دقت خوانده و روش کار را بارها تمرین کرده است. اگر چنین شرایطی ندارید اکیداً توصیه می‌نمایم که از کتاب راهنمای رسمی ای‌اف‌تی آغاز کنید و در غیر این صورت بهره‌چندانی از متن حاضر نمی‌برید.

امیدوارم که مورد قبول واقع شود.

فرهاد فروغمند

دی ماه ۱۳۹۴

بخش ۱: به ای اف تی مثبت خوش آمدید

ای اف تی یا روش آسودگی جسم و روان برای بهبود جریان انرژی در بدن به کار می‌رود.

همه ما بدن انرژی هم داریم و کارکرد مناسب آن را از طریق احساسات درمی‌یابیم. منظور از احساسات همان چیزهایی هستند که در بدن خود حس می‌کنیم و منشا جسمانی ندارند.

گستره احساسات بسیار وسیع است و از حس‌های خفیفی که آنها را شهود و تا حس‌هایی از قبیل خشم، شادی، افسردگی و غیره را، که معمولاً احساسات می‌نامیم، در بر می‌گیرد. احساسات می‌توانند به قدری شدید و دردناک باشند که نتوان آنها را از دردهای جسمانی تمایز داد. اینها را دردهای روان‌تنی می‌نامند.

وضعیت احساسی ما از کارکرد بدن انرژی خبر می‌دهد. وقتی شاد و عاشق هستیم و احساس قدرت و توانایی می‌کنیم یعنی بدن انرژی کارش را به خوبی انجام می‌دهد و مقدار زیادی انرژی در آن به سرعت جریان می‌یابد.

ولی وقتی می‌ترسیم، آشفته‌ایم و احساس ناتوانی و افسردگی می‌کنیم بدن انرژی کارش را به خوبی انجام نمی‌دهد. انرژی گیر می‌کند و به موانعی برمی‌خورد و ما هم توانی برای مقابله با مسائل زندگی نداریم.

مردم رابطه میان احساسات و بدن انرژی را نمی‌فهمند چون به فریادهای دائمی "درخواست" کمک بدن انرژی توجه نمی‌کنند.

روش‌های جدید کار با انرژی، که ای اف تی نمونه خوبی از آنها به شمار می‌رود، عمدتاً با بدن انرژی سر و کار دارند. اکنون می‌دانیم که وقتی بدن انرژی را تغذیه نماییم نه تنها احساساتمان آرام می‌گیرند بلکه بهتر می‌توانیم بیاندهشیم و قدرت جسمانی ما نیز افزایش می‌یابد.

اگر مستقیماً به نیازهای بدن انرژی بپردازیم راه سرراست و ساده‌ای برای احساسات و تفکر بهتر و همین‌طور سلامتی و تناسب اندام در پیش خواهیم داشت.

عامل تنش

همگان از تنش حرف می‌زنند و می‌دانند که در مواقع تنش کارها، احساسات و افکار افراد با کارها، احساسات و افکار آنان در "روزهای خوب" فرق دارند.

ولی هیچ‌کسی واقعاً نمی‌داند که تنش چیست یا چگونه باید از آن اجتناب ورزید و آن را برطرف ساخت یا چگونه می‌توان آن را به موفقیت بدل نمود. چون بدن انرژی همان متغیر گم شده معادلات ما است.

بدن مردمان امروزی در حالتی شبیه به کمبود شدید ویتامین ث قرار دارد.

ماجرای کمبود ویتامین ث

در زمان‌های خیلی قدیم که کشتی‌های بزرگ برای اولین بار از اقیانوس‌ها می‌گذشتند ملوانان به بیماری مرموزی دچار می‌شدند. موها و دندان‌های‌شان می‌ریخت، استخوان‌های‌شان پوک و بینایی‌شان ضعیف می‌شد. پوست‌شان هم تاول می‌زد. بیشتر اشتباه می‌کردند و احتمال افتادن‌شان افزایش می‌یافت. به خوبی نمی‌توانستند بخوابند، دچار توهم و پس از آن دیوانگی می‌شدند.

تمامی این علائم فقط به یک چیز بر می‌گشتند: کمبود ویتامین ث در رژیم غذایی.

با افزودن تنها چند قطره آب لیمو به غذا همه علائم برطرف گردیدند.

بدن انرژی انسان‌های امروزی هم در وضعیتی مشابه با کمبود ویتامین ث قرار دارد. ولی از آنجایی که هیچ کسی از وجود این مشکل خبر ندارد کسی هم به فکر آن نیست تا با انرژی‌هایی که بدن انرژی‌کی به آنها نیاز دارد قوی و سالم شود و عملکردی طبیعی داشته باشد.

هیچ قرص یا معجونی وجود ندارد که تنش بدن انرژی‌کی را تخفیف دهد.

برای این که بدن انرژی‌کی سالمی داشته باشید باید به خوبی آن را تغذیه کنید- یعنی با ویتامین‌های انرژی‌کی و اشکال قوی و مثبت انرژی.

به محض انجام این کار بسیاری از علائم تنش در بدن انرژی‌کی شروع به از میان رفتن می‌کنند و فرد جدیدی ظاهر می‌شود. فردی که قوی‌تر، سریع‌تر، زرنک‌تر و از همه مهم‌تر شادتر است.

جدول تنش در بدن انرژی‌کی

۱۰-	صدمات فراوان ناشی از تنش به طوری که سیستم بدن تعطیل شده است و خود را بازیابی نمی‌کند.
۹-	تنش بی‌نهایت شدید که باعث تعطیلی موقتی سیستم می‌گردد (حملات هراس و به دنبال آنها غش کردن)
۸-	تنش خیلی شدید که به اختلالات بی‌نهایت شدید منجر می‌شود (خودزنی، اوتیسم، خشم کور، از کوره در رفتن و دیوانگی)
۷-	تنش بسیار شدید که به اختلالات بی‌نهایت شدید منجر می‌شود (اوقات تلخی‌های عصبی و بی‌نهایت شدید، بدرفتاری با خود، اسکیزوفرنی، به یادآوری غیر قابل کنترل خاطرات، نظرات احمقانه)
۶-	تنش شدید که به اختلالات شدید منجر می‌شود (اوقات تلخی‌های عصبی، اعتیادهای شدید، تفکر غیر منطقی، خشنودی ناگهانی، عدم تعادل، خودمحوری شدید)
۵-	تنش کامل (کج خلقی، عدم توانایی تمرکز، کنترل نداشتن بر افکار و خاطرات، شکست در ارتباطات، عدم توانایی ایجاد اعتماد،

	عملکرد نامناسب اجتماعی، ذهنی و جسمی)
-۴	تنش کلی (ناتوانی ادواری در کنترل افکار، احساسات و رفتار، فقدان توانایی برنامه‌ریزی دراز مدت، هیجان بیش از حد، لجبازی، ذهن بسته، مهارت‌های ناقص در ارتباطات)
-۳	تنش متوسط (حرف زدن، فکر کردن و حرکت سریع، سعی بر انجام کارهای زیاد، تلاش بیش از میزان لازم، فقدان هم‌دردی)
-۲	تنش کم (اندکی از دست دادن کنترل احساسات، عدم "وضوح" کامل اهداف آینده و وضعیت کنونی، اندکی نقص در مهارت‌های اجتماعی)
-۱	تنش خیلی کم (ظهور افکار ناخواسته به طور گهگاهی و به ندرت)
صفر	بدون تنش (آرام، آسوده، مسالمت‌آمیز، نیاز به کاری ندارد، در حال آرامش و استراحت)
+۱	جریان انرژی خیلی کم (خنثی، آگاه، گهگاه ظهور افکار و احساسات مثبت)
+۲	جریان انرژی کم (احساس مبهمی از توانایی و امید، احساسی شبیه به بیدار شدن از خواب)
+۳	جریان انرژی متوسط (احساس خوب بودن، لبخند زدن، شروع به تحرک، لذت بردن از زمان حال)
+۴	بهبود جریان انرژی (تنفس عمیق، افزایش شعور بدن، تحرک بیشتر، احساس خوب بودن، شروع تفکر درباره آینده، توانایی و تمایل به ارتباط آزادانه)
+۵	جریان انرژی کلی (احساس بیداری کامل، شادی، آمادگی برای عمل، تمایل به دست زدن به عمل و تعامل و ارتباط)
+۶	جریان انرژی سریع‌تر (احساس هیجان، احساسات جسمانی، افکار گسترده‌تر، احساس توانایی شخصی، لذت بردن از ارتباطات، آگاهی اجتماعی بالا)
+۷	جریان انرژی بسیار سریع (تفکر و سازمان‌دهی مجدد مفاهیم، آگاهی گسترش یافته، احساس قدرت، احساسات مثبت، حس زنده بودن و عاشق بودن)
+۸	جریان انرژی بالا (استفاده از قدرت شخصی، احساس سرخوشی، اخذ تصمیمات جدید، تفکر خیلی سریع و منطقی، توانایی‌های اجتماعی بالا، ایجاد شبکه، اعتماد و ارتباط)
+۹	جریان انرژی بسیار بالا (سرخوشی، حس مورمور شدن تمام بدن، هیجان شدید، شادمانی، فعالانه عشق ورزیدن)
+۱۰	جریان انرژی بهینه (تجربه بیداری، عشق بی قید و شرط)

هر فرد، اگر جریان انرژی در بدنش بهبود یابد، "بهتر" می‌شود.

این بهتر شدن در کارایی ذهنی و جسمی و همین طور در تعادل احساسی قابل اندازه‌گیری است.

هر انسان، صرف نظر از این که تا چه اندازه پیر یا جوان و چه جنسیت یا تجربیاتی داشته و میزان سلامتی‌اش در چه حدی باشد وقتی جریان انرژی‌اش بهبود می‌یابد بهتر می‌شود.

از سوی دیگر هر کسی که تحت تنش واقع گردد به انسان بدتری تبدیل می‌شود.

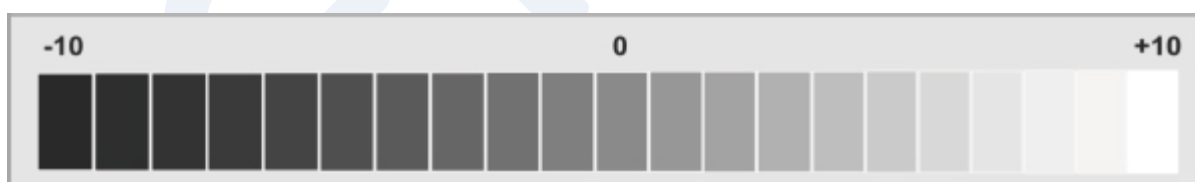
آنچه گفته شد اثرات قدرت‌مندی بر درک فرد از خودش می‌گذارد.

اکنون می‌توانیم توضیح دهیم که چرا فردی ممکن است به طور متوالی خوش‌برخورد و بدرفتار، دوستانه و غیر اجتماعی، باهوش و احمق یا توانا و بی‌فایده باشد. این که در هر امری تا چه اندازه کارایی بالا داشته باشیم بستگی به سطح تنش در بدن انرژی‌کی ما دارد. درک این مطلب به درک بهتر سایر افراد و نحوه برخورد بهتر با آنان نیز منجر می‌گردد.

این که بفهمیم فردی که به او تنش وارد شده فقط تحت تنش واقع گردیده است (و نه این که دیوانه، بد، خطرناک یا پلید مادرزاد می‌باشد) به ما اجازه می‌دهد که به نحو دیگری با او رفتار کنیم و از راهکارهای بسیار متفاوتی برای کمک به او بهره جوییم تا او را به سوی وضعیت‌های عملکردی بهتر باز گردانیم.

هر چند که این امر در مورد کودکان از نهایت اهمیت برخوردار است ولی در مورد بزرگسالان نیز، چه در روابط شخصی و چه در روابط حرفه‌ای و کاری، صدق می‌کند.

زندگی کردن در حالی که باتری‌مان کاملاً شارژ شده است



انسان‌های امروزی خیلی کارها انجام می‌دهند که منجر به اختلال در سیستم انرژی آنها می‌شوند.

هر چه تنش بیشتری به سیستم انرژی وارد آید حس بدتری نسبت به خودمان، سایر مردم و تمامی دنیا خواهیم داشت. بدین ترتیب زندگی سخت و طاقت‌فرسا خواهد گشت.

هر قدر هم که جریان انرژی بیشتر مختل گردد اوضاع بدتر می‌شود.

جریان کم انرژی باعث ایجاد اختلال در احساسات و تفکر می‌شود و بدن را نیز ضعیف می‌کند.

وقتی جریان انرژی کم است سعی می‌کنیم در حالی که باتری‌های مان خالی شده‌اند زندگی را بگذرانیم. توان لازم را برای انجام کارهای ضروری خود نداریم و چیزی هم برای مان باقی نمانده است که به دیگران بدهیم.

باید به معنای واقعی کلمه یاد بگیریم که باتری‌های سیستم انرژی خود را شارژ نماییم. برای این کار به اشکال انرژی مثبت نیاز داریم تا سیستم انرژی خود را تقویت کرده و آن را به زندگی برگردانیم. انرژی مثبت بدن انرژی را تغذیه کرده و باتری‌های ما را برای زندگی شارژ می‌نماید.

جریان انرژی بالا

بهترین کارکرد سیستم انرژی وقتی است که جریان در آن کامل - حداقل +5 در مقیاس انرژی - باشد. این شبیه به مواقعی است که عاشقیم. در این حالت سبک‌بار می‌شویم. در تمامی اجزای وجود خود احساس قدرت، جوانی و شادمانی می‌کنیم. کاملاً بیدار و با همگان مهربانیم.

برای این که به وضعیت‌های بالاتر انرژی برسیم به اشکال انرژی مثبت نیاز داریم.

اشکال انرژی مثبت وضعیت ما را به لحاظ ذهنی، جسمی و معنوی ارتقا می‌دهند و ما را به جایی می‌رسانند که از زنده بودن شادمان خواهیم بود.

هرچند که قوی‌تر می‌شویم ولی از آن مهم‌تر این است که شادتر هم می‌گردیم. بدین ترتیب قدرتی واقعی و انرژی کافی برای خلق آن نوع زندگی که طالب آنیم به دست می‌آوریم.

ضربه زدن بر سیستم انرژی به روش ای‌اف‌تی

ای‌اف‌تی یا روش آسودگی جسم و روان بر اساس تحریک نقاط خاص انرژی از طریق ضربه زدن بنا شده است. با این کار جریان انرژی در مسیرهای اصلی بهبود می‌یابد. این روش موانع انرژی را از میان بر می‌دارد و باعث بهبود جریان آن می‌شود.

اوایل که ای‌اف‌تی به دنیا معرفی شد از آن به شکلی مشابه روان‌درمانی و برای کشف خاطرات ناگوار و دردناک استفاده و با ضربه زدن احساس بهتری در فرد ایجاد می‌شد.

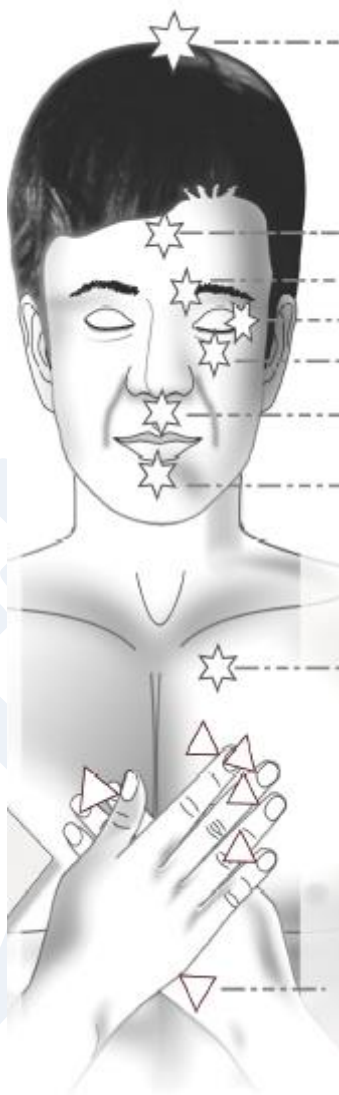
ولی در استفاده از ای‌اف‌تی مثبت نیازی به افراد واسطه نداریم تا به عمق روان‌درمانی و خاطرات ناگوار ما بروند و در عوض این سوال را مطرح می‌کنیم که: "به چه چیزی نیاز دارید تا همین الان حال‌تان بهتر شود؟"

این روش بسیار ساده‌تر و عملی‌تر از آن است که سعی کنیم از افراد بخواهیم که خودشان را روان‌درمانی نمایند. بدین ترتیب بدون هیچ مشکلی به تمامی مزایای مورد نظر دست می‌یابیم.

اساتید ای اف تی اذعان می‌دارند که این روش نوعی کار با انرژی است و به هیچ روی روان‌درمانی به حساب نمی‌آید. دستورالعمل‌های این کتاب نیز بر این اساس طرح شده‌اند که جریان انرژی هر چه سریع‌تر و هر چه بیشتر بهبود یابد.

نحوه انجام کار در پی می‌آید.

نحوه کار با انرژی به روش ای اف تی



برای شروع هر دو دست خود را بر وسط قفسه سینه و بر همان جایی که اگر بخواهید بگویید "این من هستم" می‌گذارید قرار دهید.

سه بار نفس عمیق بکشید و بعد جمله مثبتی را که برای این دور ای اف تی در نظر گرفته‌ایم با صدای بلند بگویید:

"می‌خواهم در زندگی بیشتر خوش باشم!"



اکنون با انگشت اشاره بر تمامی نقاط ضربه بزنید. از فرق سر شروع کنید و به آرامی بر هر نقطه ضرباتی بزنید و در حین این کار با تاکید بگویید "خوشی".

به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه آرام باشید و قبل از این که به سراغ نقطه بعدی بروید نفس عمیقی بکشید. به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه با صدای بلند بگویید "خوشی".

در انتهای هر دور اندکی صبر کنید و در حالی که دستان خود را بر روی قلبتان گذاشته‌اید ببینید که چه حسی و در کجای بدن دارید و چه چیزی آموخته‌اید.

اکنون دستورالعمل انرژی دادن به روش ای‌اف‌تی را انجام دهید. به هنگام شروع دست‌های خود را بر روی قلبتان بگذارید. ضربات ملایمی بر تمامی نقاط بزنید و در پایان هم مجدداً دست‌ها را بر روی قلب بگذارید.

نکاتی درباره ضربات انرژی بخش ای‌اف‌تی

نیازی نیست که چشمان خود را ببندید یا بیش از حد تمرکز کنید. همین که بر روی نکات مثبت تمرکز داشته باشید کافی است و ضربات خواهند توانست جادوی خود را به انجام رسانند.

در ای‌اف‌تی انرژی دست‌های شما که به صورت ضربه به نقاط منتقل می‌شود بر بدن انرژی اثر می‌گذارد.

اگر "محکم‌تر" ضربه بزنید فایده‌ای ندارد. به جای این کار بهتر است به احساسی که در اثر تماس سرانگشتان با نقاط بدن حاصل می‌شود تمرکز نمایید. ضربه زدن باید احساسی خوشایند و آرامش‌بخش برای‌تان به بار آورد. تجربه کنید تا بهترین نحوه ضربه زدن بر خود را کشف نمایید.

به آرامی و با ضرباهنگ و با انگشت اشاره بزنید.

به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه نفس عمیقی بکشید. زمان لازم برای ضربه زدن بر هر نقطه به اندازه یک دم و بازدم کامل و عمیق است.

به هنگام ضربه زدن آرام باشید. شانه‌های‌تان را شل کنید. صورت، گردن، بازوها، مچ‌ها، کف دست‌ها و انگشتان هم باید شل باشند تا انرژی بهتر جریان یابد.

در حین ضربه زدن کمی حرکت کنید تا بدن تان شل و آرام شود.

موقع ضربه زدن واقعاً به خواسته مثبت خود فکر کنید و ببینید که چه معنایی برای تان دارد و تا چه اندازه آن را می‌خواهید.

به خودتان اجازه دهید که احساساتی شوید. احساسات نوعی انرژی هستند و هر چه از آنها بیشتر استفاده کنید بیشتر نصیب‌تان خواهد شد.

ضربه زدن بر روی نکات مثبت

فرض بر این است که ذهن، جسم و روان با هم کار می‌کنند و هر سه کار مشابهی را هم‌زمان انجام می‌دهند.

وقتی برای دستیابی به نکات مثبت ضربه می‌زنیم با گفتن کلمات تمرکز ایجاد می‌کنیم. با تماس انگشت بر بدن جسم را هم به کار می‌گیریم و با این کار بدن انرژی را تحریک می‌نماییم.

هر چه انرژی مثبت برای شما جذاب‌تر باشد راحت‌تر می‌توانید به نتایج خوب برسید.

فهرستی از نکات مثبتی که ممکن است بخواهید از آنها استفاده کنید در صفحه بعد آمده است. با انتخاب یکی از آنها که واقعاً خواهان آنید شروع نمایید.

هر دو دست خود را بر وسط قفسه سینه و بر روی قلب خود بگذارید، سه نفس عمیق بکشید و نام انرژی مورد نظر خود را ببرید.

سپس به آرامی بر نقاط خاص انرژی ضربه بزنید. از فرق سر شروع کنید. به هنگام ضربه زدن بر هر نقطه نام آن انرژی را با صدای بلند و به وضوح ذکر کنید. پس از یک دم و بازدم عمیق به سراغ نقطه بعدی بروید.

در پایان هر دور هم در حالی که دست‌ها را بر وسط قفسه سینه گذاشته‌اید سه نفس عمیق بکشید.

اکنون وقت آن است که یکی از انرژی‌های مثبت را انتخاب و شخصاً این روش را امتحان کنید.

اشکال انرژی مثبت

خانه	فولادی	جوانی	عشق
روشنایی	جادو	ثروت	شعور
شانس	خلاقیت	بازی	منطق
استحکام	تقدس	قدرت	حیرت
تابش خورشید	سکون	رازآلود	صلح

فرشته	آرامش	غرور	رمز و راز
آزادی	اتحاد	وقار	اعتماد به نفس
هماهنگی	ضرباهنگ	نعمات	هیجان
زیبایی	پراکندگی	بینش	امید
موفقیت	فضا	تکامل	سلامتی
لطف	تعجب	رضایت	هدف
زمان	سکس	تشدید	وضوح
سبکی	انرژی	تحول	بلند شدن
گنج‌ها	شهود	نازکی	مهربانی
حقیقت	خوشی	فناناپذیری	وفور نعمت
سرزندگی	اقبال	ثبات	شادی
شکر	طلا	تمرکز	رقص
اتصال	شعور	قطعیت	ایمان
روح	بی زحمت	تسلط	خنده
شانس	احترام	انرژی	معجزه
اعتماد	انبساط	تعلق	درخشندگی

انرژی بیشتر

وقتی جریان انرژی بیشتر می‌شود که احساس نوعی مور مور بکنید. احساس کنید که سبک‌بارتر، شادتر و قوی‌تر شده‌اید. راحت باشید و آزادانه‌تر حرکت کنید. راحت‌تر و عمیق‌تر نفس بکشید. لبخند بزنید یا بخندید.

اکنون وقت آن است که یک بار دیگر از ای‌اف‌تی استفاده کنید تا جریان انرژی را باز هم شدت ببخشید.

از همان جمله مثبت قبلی بهره‌گیرید و فقط کلمه "بیشتر" را به آن بیفزایید.

این بار ای‌اف‌تی را از چاکرای قلب شروع کنید و در همان‌جا هم به پایان ببرید و در حین ضربه زدن بگویید:

سرخوشی بیشتر!

... اگر سرخوشی را انتخاب کرده بودید.

به خودتان اجازه دهید که در زندگی و از همین الان از (...) بیشتر و بیشتر بخواهید.

بدین ترتیب نوعی جریان قوی انرژی ایجاد می‌شود که واقعاً می‌توانید آن را در بدن خود حس کنید و حس خیلی خوبی هم دارد!

همه ما به دنیا آمده‌ایم تا حس خوبی داشته باشیم.

خلقت ما بر اساس حس خوب است.

باز هم انرژی بیشتر...

از آنجایی که فقط با انرژی کار داریم هیچ چیزی را از کسی نمی‌گیریم. پس نباید خجالت بکشیم! یک بار دیگر ای‌اف‌تی را انجام دهید

و به خودتان اجازه دهید که سرخوشی بیشتری بطلبید:

باز هم سرخوشی بیشتر!!!

و یک دور دیگر - هر دور فقط دو دقیقه طول می‌کشد! و می‌توانید برای این هم ضربه بزنید...

همه سرخوشی‌های عالم!!!

چقدر عالی است!

استفاده از مقیاس انرژی برای سنجش شدت جریان انرژی

این مقیاس به ما در سنجش میزان پرتنش یا پرا انرژی بودن مان کمک می‌کند. می‌توانیم با استفاده از آن دریابیم که چقدر تحت تنش

هستیم و وقتی ضربات مثبت را می‌زنیم چقدر پیشرفت می‌نماییم و به ۱۰ (یعنی بهترین حالت ممکن در این زمان) نزدیک می‌گردیم.

این ابزاری بسیار مفید است چون اغلب ما به این که واقعاً حس خوبی داشته و در بهترین شرایط باشیم عادت نکرده‌ایم.

انواع تنش‌های شخصی، حرفه‌ای و جهانی بر ما اثر می‌گذارند. اغلب مردم به دلیل وجود درختان نمی‌توانند جنگل را ببینند و حتی

نمی‌فهمند که چقدر و به چه مدتی تحت تنش بوده‌اند.

این را بیازمایید. چیز مثبتی یا چیزی را که واقعاً همین الان در زندگی می‌خواهید انتخاب کنید. مثلاً موفقیت:

نگاهی به مقیاس انرژی بیاندازید و ببینید در کجای آن قرار دارید. سپس از خودتان بپرسید "تا به حال چقدر در زندگی‌ام به موفقیت

رسیده‌ام؟"

این نقطه شروع کار است. فرقی نمی‌کند که نمره شما ۹- یا ۵+ باشد چون موفقیت و بعد از آن هم موفقیت بیشتر می‌خواهید. در اینجا با انرژی و احساس‌های جسمانی کار و بدن انرژی را تغذیه و آن را قوی‌تر می‌نماییم.

پس از هر دور ای‌اف‌تی می‌توانید در مقیاس انرژی خودتان را ارزشیابی کنید. ادامه دهید تا به ۱۰+ کامل برسید و احساس عالی بودن و سرزندگی و آمادگی برای کسب موفقیت داشته باشید.

نکاتی راجع به ضربات ای‌اف‌تی مثبت

الف) به خودتان اجازه دهید که واقعاً انرژی مثبت را در زندگی‌تان بخواهید.

وقتی هدف مثبتی را انتخاب می‌کنید اندکی درنگ نمایید و به خودتان اجازه دهید که واقعاً آن را بخواهید.

هر چه به خودتان بیشتر اجازه دهید که "تشنه" آن باشید موج قوی‌تری در سیستم انرژی خود ایجاد می‌کنید و در نتیجه انرژی افزون‌تری در شما جریان پیدا خواهد کرد.

مهم این است که درک کنید نیاز ندارید که بدانید چقدر (شانس، خوشی، سکس، ثروت، قدرت، احترام و غیره) قرار است در نتیجه کاری که اکنون انجام می‌دهید به زندگی شما وارد شود.

اهمیتی هم ندارد که فکر کنید استحقاق آن را دارید یا خیر و حتی لازم هم نیست که دقیقاً بدانید که آن هدف دقیقاً چه مفهومی دارد. تنها کاری که باید بکنید این است که بخواهید.

چیزهایی را می‌خواهیم که با پول نمی‌توان به آنها دست یافت: اینها اشکال انرژی هستند که احساسات جسمی و ذهنی ما را می‌آفرینند و باعث می‌شوند که حس خوبی پیدا کنیم.

همان‌طور که وقتی تشنه آید آب می‌نوشید یا وقتی گرسنه‌اید می‌خورید کار صواب و طبیعی این است که نیازهای بدن انرژی خود را نیز برطرف سازید.

هر چه بدن انرژی خود را با انرژی‌هایی که عمری در حسرت آنها بوده است بیشتر تغذیه نماییم احساس بهتری خواهیم یافت.

طبیعت هم به خاطر کار صواب به ما پاداش می‌دهد. به همه ما آموخته‌اند که بیشتر خواستن کار خوبی نیست و باید به کم قانع باشیم. ولی وقتی با ای‌اف‌تی مثبت کار می‌کنیم باید دست از این طرز فکر برداریم و به خودمان اجازه دهیم که چیزهای مثبت را، همچون کودکی که اسباب‌بازی می‌خواهد، بطلبیم.

این بخش مهمی از ای‌اف‌تی مثبت است و اثرات جانبی عالی دارد. با وضوح بیشتری خواهیم دانست که در زندگی چه می‌خواهیم و همین باعث می‌شود که به خیلی چیزهای دیگر هم، از قبیل مسائل مادی که شاید همیشه آنها را خواسته‌ایم و به نظر دور از دسترس می‌آمده‌اند، برسیم.

ب) فقط به شرطی واقعی می‌شود که واقعاً آن را حس کنید.

ای‌اف‌تی مثبت به معنی "مثبت اندیشی" نیست.

تفکر مثبت اگر سیستم انرژی تحت تنش باشد و احساس بدبختی کنید فایده‌ای ندارد و در واقع حتی می‌تواند حال‌تان را بدتر کند.

ولی ضربه زدن به شیوه ای‌اف‌تی مثبت خیلی فرق می‌کند.

وقتی ضربه می‌زنیم و هم‌زمان می‌گوییم "انرژی می‌خواهم!" فقط واقعیت را بیان و وقتی هم که انرژی آزادانه‌تر جریان می‌یابد واقعاً اثرات آن را حس می‌کنیم.

به این موارد توجه نمایید:

احساس مورمور در بدن - معمولاً اولین علامت به جریان افتادن انرژی است.

لرزش و سایر حس‌هایی که باعث می‌شوند از جای خود تکان بخورید (در گردن، شانه‌ها، پاها و پشت). توجه داشته باشید که برای بهتر جریان یافتن انرژی باید در وضعیت راحتی قرار گرفته باشید و مانع حس‌های خود نشوید.

مهمترین علائم شروع برطرف شدن موانع انرژی عبارتند از خمیازه، اشک و امواجی از احساسات ناآشنا. تمامی اینها واکنش‌های طبیعی بدن نسبت به بهبود جریان انرژی‌اند.

هرگاه در مقیاس انرژی به حدود صفر برسید احساس شناوری، راحتی و خواب‌آلودگی خواهید کرد. اینها نشان می‌دهند که در حال خروج از وضعیت پرتنش و دستیابی به جریان انرژی بهتر هستید. در این شرایط به یاد داشته باشید که در مسیر درستی حرکت می‌کنید و باید به ضرر به زدن ادامه دهید.

مهمترین علائمی که نشان می‌دهند در حال تغییرید احساسات شمایند. حس ششم از همین طریق فعالیت خود را نشان می‌دهد و به شما می‌گوید که "بله، واقعاً بدنی انرژی‌داری و اتفاق جالبی در حال وقوع در آن است."

اگر در همان دور اول استفاده از ای‌اف‌تی چیزی حس نکردید نباید ناامید شوید. بسیاری از مردم و خصوصاً مردان یاد گرفته‌اند که حس ششم خود را نادیده بگیرند و "احساسات خود را درک نکنند".

مدتی طول می‌کشد تا دوباره بتوانید به حس‌های خود توجه نمایید. با تمرین حس‌های بهتر و قوی‌تری خواهید یافت و لذا توصیه می‌شود که چند بار دیگر هم از ای‌اف‌تی مثبت استفاده کنید.

ج) برای پیشینه ساختن جریان انرژی باید در وضعیت راحتی قرار گیرید.

این نکته مهمی است.

هر چه جسم در وضعیت راحت‌تری باشد سرعت جریان انرژی افزون‌تر می‌شود و احساس بهتری خواهید یافت.

نباید به قصد ایجاد تمرکز بیشتر به چشمان خود فشار بیاورید. در عوض بهتر است نفس‌های عمیقی بکشید، شانه‌های خود را شل نمایید و با احساسات حاصل از ضربه زدن همراه شوید.

ضربه زدن در وضعیت ایستاده بسیار مفید است. همچنین بهتر است پنجره را باز کنید تا هوای تازه وارد شود.

برای جریان بهتر انرژی می‌توانید در پایان هر دور دست‌ها و پاهای خود را تکان دهید، گردن خود را بچرخانید و قوزک، زانو، ران و ستون فقرات خود را شل کنید.

هرگاه جریان انرژی سریع و زیاد شد به شکلی طبیعی ممکن است بخواهید در هر جایی که هستید برقصید. این علامت خوبی است.

د) احساس خوب داشتن اصلاً هیچ اشکالی ندارد!

هر کسی در حال انجام هر کاری که باشد می‌تواند احساس خوبی داشته باشد و این اصلاً اشکالی ندارد. برای بهتر شدن احساسات خود می‌توانید باز هم از ای‌اف‌تی استفاده کنید. خالق بزرگ ما را این طور آفریده است.

هر چه بیشتر خود را در اوج احساس کنید تنش بیشتری را در همان هنگام از خود رها می‌سازید و بدین طریق زندگی‌تان از هر جهت بهتر خواهد شد.

شاد بودن شما را احمق، بی‌مسئولیت یا ضعیف نمی‌سازد. قضیه کاملاً برعکس است.

برای این که بهترین کسی شویم که بالقوه می‌توانیم بشویم باید تا جایی که ممکن است از درون شادتر و قوی‌تر باشیم.

باید زندگی خود را از تجربیات و احساسات خوب پر کنیم تا بعد چیزی داشته باشیم که بتوانیم به دیگران بدهیم.

پس چه بهتر که به خوشی، شانس و عشق و بسیاری از چیزهای مثبت دیگری که نمی‌توان آنها را با پول خرید، ولی می‌توان با ای‌اف‌تی مثبت به آنها رسید، پاسخ مثبت بدهید.

خودتان ای‌اف‌تی مثبت را تجربه کنید

ما بدنی انرژی‌داری داریم که آن را نادیده گرفته‌ایم. بدن انرژی‌داری اگر تحت تنش واقع شود احساسات، افکار و رفتارهای منفی ایجاد می‌کند و نهایتاً بر سلامتی ما اثر می‌گذارد.

برای وارونه ساختن تنش در بدن انرژی‌داری باید آن را با انواع انرژی‌های مثبت تغذیه و تقویت نماییم.

از آنجایی که نیاز خودمان را حس می‌کنیم می‌توانیم تشخیص دهیم که به چه نوعی از انرژی نیاز داریم.

نمی‌توان احساس‌هایی همچون خوشی، احترام و شانس را با پول خرید و ما اغلب تشنه آنها هستیم.

ضربه زدن به شیوه ای‌اف‌تی مثبت راهی سریع و آسان برای بهبود جریان انرژی و رسیدن به احساسات خیلی خیلی بهتر است.

هر چه احساس بهتری داشته باشیم از تنش بدن انرژی بیشتری خواهیم کاست و زندگی راحت‌تر و موفق‌تری خواهیم یافت.

اگر به خودتان اجازه دهید که به تعداد دفعاتی که مسواک می‌زنید ای‌اف‌تی مثبت را هم تجربه نمایید ظرف یک سال زندگی‌تان متحول خواهد شد. این را تضمین می‌کنم.

هر چه هم که ای‌اف‌تی مثبت را بیشتر تمرین کنید انرژی‌های مثبت سریع‌تر، بهتر و آسان‌تر به جریان می‌افتند.

پس تاخیر دیگر بس است. از همین امروز شروع کنید.

بخش ۲: رسیدن از تنش به موفقیت

مفهوم تنش در بدن انرژی‌کی

بزرگترین پیشرفتی که در سال‌های اخیر در زمینه ای‌افتی حاصل شده است درک اثرات تنش بر بدن انرژی‌کی می‌باشد.

نه فقط ماهیت احساسات منفی را دریافته‌ایم بلکه فهمیده‌ایم که...

درک منفی از خود، عدم باور به خود، ترس و اضطراب، تفکر منفی، ناتوانی در ایجاد روابط خوب و مشکلات کارایی

... همگی فقط "نشانه‌های تنش" هستند و لاغیر.

به محض این که جریان انرژی بهبود یابد و در مقیاس انرژی بالا رود تمامی احساسات، افکار و رفتارهای منفی بدون باقی گذاشتن هیچ اثری ناپدید می‌شوند.

از سوی دیگر هر فرد معمولی وقتی تحت تنش قرار گیرد به انواع احساسات، افکار و رفتارهای منفی دچار می‌گردد.

به همین دلیل است که گاهی اوقات فکر می‌کنیم فرد خیلی خوبی هستیم و می‌توانیم کارهای زیادی انجام دهیم و در مواقع دیگر خودمان را احمق و لایق شکست می‌پنداریم.

اگر این را درک کنید خواهید دید که افکار و احساسات منفی چیزی بیش از علامت وجود تنش نیستند و برای برطرف ساختن آنها فقط کافی است قدری انرژی مثبت به بدن انرژی‌کی خود بدهید.

هرگاه تنش کاهش یابد افکار، باورها و احساسات منفی نیز چنین خواهند شد و شما هم "سر عقل خواهید آمد".

ذیلاً روش کار با ذکر یک مثال شرح داده می‌شود.

افکار یک بانوی جوان راجع به وضع ظاهرش به سطح انرژی او در هر زمان بستگی دارد.

۱۰	ای کاش مرده بودم
-۹	ای کاش هرگز به دنیا نمی‌آمدم
-۸	دنیا بدون من بهتر خواهد بود
-۷	من یک هیولای زشت هستم
-۶	خیلی زشتم
-۵	زشتم

-۴	همه چیزم ایراد دارد
-۳	بینی ام و باسنم خیلی بزرگ و سینه‌هایم خیلی کوچک هستند
-۲	از قیافه‌ام خوشم نمی‌آید
-۱	امروز خوش قیافه نیستم
صفر	باید کاری کنم که...
+۱	فکر میکنم قیافه‌ام اشکالی نداشته باشد
+۲	امروز خیلی هم بد نیستم
+۳	وضع ظاهری‌ام خوب است
+۴	امروز موهایم زیبا به نظر می‌آیند
+۵	از قیافه‌ام خوشم می‌آید
+۶	خوش قیافه هستم
+۷	از وضع ظاهرم خوشم می‌آید
+۸	زیبا هستم
+۹	واقعاً زیبا هستم و خودم را دوست دارم
+۱۰	کامل و خیلی خوب هستم و احساسی عالی دارم

در گذشته به اشتباه فکر می‌کرده‌اند که باید "علت" یا "ریشه‌ای برای این که او اغلب چنین احساس بدی نسبت به خود داشته باشد وجود دارد. ولی در واقع فقط تنشی است که خود را بدین شکل نشان می‌دهد.

اگر شدت جریان انرژی افزایش یابد او شادمان خواهد شد و دیگر فکر نمی‌کند که زشت است.

همچنین شاید پیدا نمودن علت تنش‌ها و راه حل آنها هم مزایایی برای او در بر داشته باشد.

بیاموزید که تنش‌های خود را شناسایی نمایید

همگان وقتی دچار تنش می‌شوند به افکار و احساسات منفی دچار می‌گردند. این امری طبیعی و کاملاً انسانی است و هیچ ارتباطی به "شخصیت" شما ندارد و فقط نشان می‌دهد که تحت تنش قرار گرفته‌اید.

راه درمان تنش هم افزودن انرژی مثبت به بدن انرژی است.

در چه مواقعی اغلب یا منظمأً به تفکرات تنش‌زا و احساسات منفی دچار می‌شوید؟ در طول هفته پیش رو توجه کنید که چه وقت و در کجا چنین می‌شود.

به محض این که احساس کردید سطح انرژی‌تان خیلی پایین آمده است یعنی تحت تنش قرار گرفته‌اید و "افکار مزخرف"، یعنی همان افکاری که در مواقع شادی و قدرتمندی هرگز به ذهن‌تان نمی‌رسند، به شما هجوم می‌آورند. در این هنگام باید اندکی درنگ نمایید و راه حل مثبتی برگزینید.

ایجاد سریع موانع تنش

اگر نحوه استفاده از ای‌اف‌تی مثبت را برای پدید آوردن نوع خاصی از انرژی مثبت بیاموزید می‌توانید از آن در مواقع بروز بحران بهره‌گیری و خواهید دید که با سرعت بیشتری برای‌تان کار می‌کند.

به علاوه در اثر تمرین با قدرت بیشتری می‌توانید از آن استفاده کنید.

در نتیجه، عامل مثبتی که قبلاً کارایی خود را به شما نشان داده است، به مانع تنش تبدیل خواهد گشت. می‌توانید آن را در مواقع بحرانی یا هر وقت که به آن فکر کنید به یاد آورید تا از شدت تنشی که حس می‌نمایید کاسته گردد.

بانوی مثال ما زیبایی را به عنوان عامل مثبت برگزید.

کلاً پنج دور لازم بود بر نقاط ای‌اف‌تی ضربه بزند تا به ۱۰+ برسد و احساس سرخوشی نماید. شدت تنش خود را با نگرستن به چهره خود در آینه می‌سنجید. اگر از آنچه که می‌دید خوشش می‌آمد می‌فهمید که سطح انرژی‌اش خوب است و در غیر این صورت تحت تنش قرار داشت. در حالت دوم کافی بود یک دور دیگر بر روی زیبایی ضربه بزند تا سیستم انرژی‌اش برگردد و مشکلات دنیوی‌اش ناچیز جلوه کنند.

پس از یک هفته خبر داد که فقط کافی است به زیبایی فکر کند و نیازی به ضربه زدن ندارد و یک ماه بعد متوجه شد که حتی این هم دیگر لازم نیست. اکنون به ندرت پیش می‌آید که شدت تنش در او به قدری بالا رود که تصویر خودش را در آینه دوست نداشته باشد. این مثال به خوبی پیشرفتی را که در اثر استفاده از ای‌اف‌تی مثبت پدید می‌آید نشان می‌دهد.

مهمترین مساله هم این است که او دریافته است که افکار و احساسات منفی صرفاً ناشی از تنش هستند و می‌داند که چگونه می‌تواند در اسرع وقت از شر تنش خلاص شود.

شما هم مواقعی را که تحت تنش هستید شناسایی و عملاً از ای‌اف‌تی مثبت استفاده کنید تا احساس بهتری بیابید. بدین ترتیب فکری که درباره خود دارید و در پی آن زندگی‌تان متحول خواهد شد.

ای‌اف‌تی مثبت و ضد تنش به شیوه شخصی من

چه نوع انرژی مثبت واقعاً به شما در رهایی از تنش کمک می‌کند؟

از فهرست موارد مثبتی که در زیر می‌آید استفاده کنید و هر کدام را که برای شرایط خود مناسب می‌دانید برگزینید.

نوع تنش	پادزهر مثبت آن
تنش مالی	معجزه
تنش شغلی	ارتباط
تنش در روابط	ایمان
تنش در سلامتی	سرزندگی
تنش در مسائل جنسی	رعد و برق
تنش اجتماعی	احترام
تنش جهانی	تحول
تنش معنوی	لطف خدا
تنش عمومی	تابش خورشید

اکنون تنش خود و پادزهر مثبت آن را بنویسید:.....

ضربات ای‌اف‌تی مثبت را بنویسید و ببینید که چقدر احساس بهتری پیدا می‌کنید و چگونه طرز فکرتان هم عوض می‌شود. بسیار مفید است!

بیاموزید که حریص باشید

هرچند که حرص را چیز بسیار بدی می‌دانند ولی در واقع فقط وقتی پدید می‌آید که کسی بیش از نیاز طبیعی‌اش و با تمام وجود چیزی را بخواهد.

کسی که در بیابان احساس گرسنگی می‌کند حرص نان ندارد.

بیاموزید که به جای حریص بودن "شدیداً بخواهید".

انرژی رایگان و همه جا و بیش از نیاز در دسترس است.

خورشید بر هر یک از ما هفت میلیارد انسان می تابد و هیچ کسی هم لازم نیست که سهم خودش را از تابش نور خورشید با دیگران به اشتراک بگذارد. همگان همیشه سهم خود را از نور خورشید دریافت می دارند.

ما هم باید به خودمان اجازه دهیم که ببینیم چه چیزی را شدیداً می خواهیم. با خودتان صادق باشید. چه چیزی را در زندگی بیش از همه می خواهید و به آن نیاز دارید؟ آن چیز هم نوعی انرژی است و تنها کاری که باید بکنید این است که آن را بخواهید، بر زبان آورید، حس نمایید و اجازه ورود انرژی آن را بدهید.

بدین ترتیب بدن انرژی شما تغذیه می شود، احساس بهتری خواهید یافت و شادتر خواهید شد. انجام این روش آسان و کار خوبی است.

انرژی رایگان

بنگاه‌های تبلیغاتی می دانند که خودرو، ساعت مچی یا خانه نمی فروشند بلکه نوعی انرژی یا احساس را می فروشند.

می توانیم به سادگی و در هر زمان آنچه را که می خواهیم نوعی انرژی بدانیم.

بدین ترتیب کمتر احساس درماندگی، آز و میل شدید خواهیم نمود و لذا عملاً احتمال رسیدن به واقعیت آن خیلی بیشتر می شود.

کافی است هر آنچه را که دل تان یا هر بخش دیگری از وجودتان (بدن انرژی تان) می خواهد با افزودن کلمه "انرژی" به ابتدای آن به انرژی تبدیل کنید.

دوست دارید امروز به چه چیزی برسید؟

این را می خواهیم!!!

انرژی گردن بند الماس

انرژی خانه بزرگ

انرژی ساعت تجملی

انرژی هواپیمای شخصی

انرژی کوه‌هایی از پول

انرژی لامبورگینی

انرژی کشتی تفریحی مجلل

انرژی فرش قرمز

انرژی برنده شدن در لاتاری

اگر می‌توانید همچون کسی که یک میلیون دلار دارد حس کنید، راه بروید و حرف بزنید نقطه شروع خوبی برای رسیدن به هر آنچه که در زندگی می‌خواهید می‌باشد. این عین واقعیت است.

انرژی مثبت تعطیلات

انرژی‌های طبیعی به شکل حیرت‌آوری ما را سرزنده می‌سازند. با ای‌اف‌تی مثبت می‌توانید پنج دقیقه به تعطیلات بروید و فوراً احساس سرزندگی و آرامش بیشتری بنمایید.

نور خورشید	نور ماه	نور ستاره
موج دریا	ماسه‌های ساحل	ساحل دریا
میهمانی در ساحل	آسمان آبی	طلای پاییز
تازگی بهار	خورشید تابستان	سفیدی زمستان
جنگل انبوه	برکه آبی	کوه‌های پرشکوه
صحرای طلایی	دره سبز	چشمه جوشان
دریاچه کوهستانی	دریای روشن	رود آرام
ساحل استوایی	جنگل زمستانی	نسیم اقیانوس
سبزه‌زار کوهستانی	چمن‌زار	چاه پرآب
آبشار	نسیم شبانگاهی	باران تابستانی
رگبار	رعد و برق	ابرهای سفید
جنگل	باغ گل سرخ	درختان به هم فشرده
کوه‌های برفی	طلوع خورشید	غروب
سپیده	امواج دریا	شهاب

این فهرست را دم دست خود داشته باشید و ببینید که در چه مواقعی به انواع مختلف انرژی‌های طبیعی گرایش می‌یابید.

به مرور می‌توانید انرژی‌های مثبت تعطیلات دلخواه خود را بنویسید. خواهید دید که به صرف یادآوری انرژی‌ها وضع روانی و ذهنی بهتری پیدا می‌کنید.

قدرت حیوانات

بشر از ابتدای خلقت تا کنون از انرژی حیوانات برای قوی‌تر شدن استفاده کرده است. قدرت حیوانات خالص و پاک و خیلی هم زیاد است.

عقاب	شیر	ببر
یوزپلنگ	گره وحشی	گرگ
کلاغ سیاه	فیل	اسب
سگ	مار کبرا	میمون
عنکبوت	مارمولک	گاو نر
آهو	گوزن	قورباغه
سوسمار	دولفین	شتر
زرافه	گورخر	لاشخور
حواصیل	سار	نهنگ
نهنگ قاتل	خوک	سالمون
گورکن	راسو	موش صحرائی
گره	پلنگ	گوزن شمالی
دم عصایی	کوسه	جغد
پرستو	مار بوآ	شاهین

دریاهایی از انرژی

هرگاه انواع انرژی مثبت را درک و آنها را حس کنید خواهید دید که انرژی مثبت را در همه جا می‌توان یافت و ما در واقع در دریایی از انرژی زندگی می‌کنیم. انرژی رایگان، در همه جا، در همه وقت و دائماً موجود است.

تنها کاری که ما باید بکنیم این است که به آن اجازه ورود بدهیم.

چند مثال از انواع انرژی‌های مثبت که می‌توان به کمک آنها بدن انرژی‌کی را تغذیه، تنش را ناپدید و خود را تقویت نمود در اینجا ذکر می‌شوند.

انرژی رنگ

از خودتان بپرسید که چه رنگی است که حال مرا همین الان خیلی بهتر می‌کند؟
قرمز، زرد، نارنجی، ارغوانی، بنفش، سبز، آبی آسمانی، آبی تیره، سفید، سیاه...؟

انرژی بلور

از خودتان بپرسید کدام بلور حال مرا همین الان خیلی بهتر می‌کند؟
الماس، زمرد، کوارتز، آمیتیست، کوارتز سرخ، همتایت، لاپیس، اوپال، فیروزه، یاقوت...؟

انرژی گیاهان

از خودتان بپرسید که کدام گیاه همین الان حال مرا خیلی بهتر می‌کند؟
گل سرخ، بلوط، توس، لیمو، اسطوخودوس، صرخدار، ارکیده...؟

اینها فقط چند مثال از انرژی‌های عالی و فشرده‌ای بودند که در اطراف ما وجود دارند و می‌توانیم به معنای واقعی کلمه هرگاه و هر جا که بخواهیم از آنها بهره ببریم.

انواع انرژی‌های مثبت مورد علاقه خود را بیابید.

من نیز همان احساس را دارم

گاهی اوقات نمی‌توانیم آنچه را که می‌خواهیم یا حس می‌کنیم دقیقاً در قالب کلمات بیاوریم.
ولی این به این معنی نیست که نمی‌توانیم از ضربات استفاده نماییم.

قطعاً احساساتی وجود دارند که نمی‌توان آنها را با کلمات بیان کرد و اگر یکی از آنها را دارید یا می‌خواهید فقط کافی است که بگویید "آن احساس". دلیلش این است که خودتان دقیقاً می‌دانید که منظورتان از "آن" چیست.

برای شروع می‌توانید از احساسات مثبتی که در گذشته داشته‌اید بهره‌گیری تا همین حالا و در آینده به احساس خوبی برسید.

مثلاً:

زمانی را به یاد آورید که خیلی سرخوش بودید. اندک زمانی را صرف یادآوری زمان، مکان و چگونگی وقوع آن بنمایید. بعد از این که احساسی را که داشتید به یاد آوردید یک دور ای‌اف‌تی مثبت انجام دهید. حین ضربه زدن بر نقاط فقط کافی است بگویید "آن احساس".

می‌توانید برای شدت بخشیدن به آن یک دور دیگر هم ای‌اف‌تی انجام دهید و هنگام ضربه زدن بگویید "باز هم از آن احساس می‌خواهم". در دوره‌های بعدی هم می‌توانید بگویید "هر چه که از آن احساس در دنیا وجود دارد می‌خواهم". بدین ترتیب جریان انرژی در شما بسیار شدت می‌گیرد.

این راهی بسیار مفید برای جلوگیری از بازپخش وقایع گذشته (که به شکست منتهی می‌شوند) یا پرهیز از این فکر است که همه تجربه‌های خوب خصوصاً اکنون که پا به سن گذاشته‌ام به گذشته تعلق دارند.

تجربه‌های احساسی اصلاً به وقایع مادی مرتبط نیستند. هرگاه بیاموزیم که چگونه می‌توانیم (به جای این که منتظر بنشینیم و امیدوار باشیم که به شکلی اسرارآمیز به وقوع خواهد پیوست) هر وقت که بخواهیم احساس خوبی داشته باشیم به آن برسیم نگاه در خواهیم یافت که هر روز به اراده خود می‌توانیم به هر لذتی که مایلیم دست پیدا نماییم.

تا جایی که می‌دانیم انسان‌ها تنها موجودات روی زمین هستند که قادر به این کارند. پس بیایید به خاطر این عطیه شگفت‌انگیز جشن بگیریم و از توانایی‌های بالقوه آن هر چه بیشتر بهره‌جوییم.

بینش‌ها، اهداف و رویاهای بزرگتر و بهتر

جویی: "رویایی دارم ولی نمی‌خواهم درباره‌اش حرف بزنم..."

چندلر: "یاد مارتین لوتر کینگ بیفت که همین را گفت..."

بینش‌ها، اهداف و رویاهای اشکالی از انرژی مثبت اند که ما در آینده قرار می‌دهیم و ما را سر حال می‌آورند.

به یاد داشته باشید که سر حال آمدن به معنی پرانرژی‌تر شدن است و در پی آن سرزندگی، قدرت، سلامت و شادی بیشتر به ما روی می‌آورند.

برخورداری از بینش، هدف یا رویا در زندگی امری ضروری و بسیار گرانبها است.

هر چه در مقیاس انرژی پایین‌تر روید و انرژی کمتری داشته باشید از بینش‌ها، اهداف و رویاهای خود بیشتر دور می‌شوید و حتی کار به جایی می‌رسد که در پشت افق تنش گم می‌گردند.

چنان اتفاقی وحشتناک است و به معنای واقعی کلمه می‌تواند روح ما را خرد نماید.

هر چه انرژی بیشتری داشته باشیم بینش‌ها، اهداف و رویاهای قوی‌تری نیز خواهیم یافت و این از بسیاری جهات به طلوع خورشید می‌ماند.

افراد موفق همواره از اهدافی که ایشان را سر حال می‌آورد و این که آن اهداف چگونه قدرت کارهای سخت‌تر و سخت‌تر را به آنها می‌دهند حرف می‌زنند. بدین ترتیب همیشه "چشم بر هدف دارند" و حواس‌شان به امور جزئی معطوف نمی‌شود. آنها می‌توانند حتی در تاریک‌ترین دوره‌ها نیز به خود انگیزه بدهند.

اکنون وقت آن است که درباره بینش‌ها، اهداف و رویاهای شما حرف بزنیم.

فرقی نمی‌کند که آنها چه هستند. در اینجا هم باید با خودتان صادق باشید.

نیازی نیست که بینش‌های‌تان برای بهبود وضع دنیا یا اهداف‌تان برای مخاطب عام "جذاب" باشند.

خودتان می‌دانید که قلباً از زندگی چه می‌خواهید و دوست دارید در عمر خود چه کار مهمی را انجام دهید.

این خیلی مهم است: در اینجا با انرژی بینش‌ها، اهداف و رویاها سر و کار داریم.

فرقی هم نمی‌کند که سن‌تان به قدری بالا رفته است که دیگر نمی‌توانید مدال طلای دوی صدمتر را در المپیک ببرید.

ولی "انرژی مدال طلا" چیزی است که در هر لحظه از زندگی می‌توانید از آن بهره‌مند شوید.

بر همین اساس فرقی هم نمی‌کند که هرگز در کاری موفق نشده‌اید و بارها در کسب و کارهای خود شکست خورده‌اید و اصلاً هم

نمی‌دانید که چگونه می‌توانید به بینش، هدف یا رویای خود نزدیک‌تر شوید.

لختی به بینش، هدف یا رویای خود بیاندیشید.

ببینید که چه چیزی در آن است که آن را خیلی مثبت و جذاب می‌دانید.

"اگر به آن برسیم آن وقت احساس می‌کنم که..."

سرخوشی یا احترام یا عشق یا تسلط یا کامل شدن... تعداد پاسخ‌ها می‌تواند به اندازه تعداد رویاهای آدمیان باشد.

روی مورد(های) مثبتی که می‌پسندید ضربه بزنید و بعد دوباره به بینش، هدف یا رویای خود بیاندیشید.

چه فرقی کرد؟

ممکن است تغییر کرده باشد. قوی‌تر، روشن‌تر و جذاب‌تر شده یا این که به طور کامل هدف جدیدی جای آن را گرفته باشد.

اکنون می‌توانید از خودتان بپرسید چه نوع احساس مثبتی محقق شدن بینش مرا آسان‌تر می‌سازد؟ چه چیزی آن را حتی از این هم جذاب‌تر و الهام‌بخش‌تر می‌کند؟

اطمینان یابید که چیز مثبتی است و بعد بر روی آن ضربه بزنید.

هرگاه بینش، هدف یا رویا تقویت و کاملاً الهام‌بخش شما شود می‌توانید هر وقت که بخواهید از آن استفاده کنید تا به مسیر خود برگردید و در جهت درست در زندگی به پیش روید.

یافتن مثبت‌ها

برای این که انرژی‌های مثبت را در زندگی خود و دیگران وارد نماییم باید طرز فکری متفاوت از گذشته داشته باشیم.

من سی و پنج سال است که رانندگی می‌کنم و تاکنون پیش نیامده است که پلیس مرا به دلیل احتیاط و دقت زیاد مورد تشویق قرار دهد.

چنین امری در جامعه‌ای که به تنبیه خیلی بیش از تشویق اهمیت می‌دهد عادی است. توجه به نکات مثبت را باید به دست آورد و هرگز به رایگان به کسی اعطا نمی‌شود. گویی نکات مثبت را همچون غذای یتیمان گرسنه جیره‌بندی می‌کنند.

همان طور که جسم غذا می‌خواهد و در صورت نرسیدن آن می‌میرد بدن انرژی‌کی نیز برای کارکرد مناسب به انرژی‌های مثبت نیاز دارد.

اگر می‌خواهیم بدن انرژی‌کی قوی داشته باشیم باید آن را به خوبی تغذیه کنیم نه این که به قصد آموزش به آن گرسنگی بدهیم یا به دلیل عدم دستیابی به چیزی آن را تنبیه کنیم.

روش فوق، اگر به درستی بیان‌دیشیم، دیوانگی است.

دفعه بعدی که فردی پرتنش را دیدید از خودتان بپرسید "برای این که احساس بهتری داشته باشد به چه نوع انرژی مثبتی نیاز دارد؟"

لازم نیست که در آن زمان چیزی بگویید یا کاری بکنید. فقط سوال فوق را مکرراً و در ملاقات با هر فردی که می‌بینید (همگان بسیار تحت تنش هستند!) از خودتان بپرسید. بدین ترتیب به مدار "تفکر مثبت" وارد می‌شوید و پیدا کردن مثبت‌ها برای‌تان مجدداً آسان و طبیعی می‌شود.

این چه چیزی نیست؟

راه دیگر یافتن مثبت‌ها این است که از منفی‌ها شروع کنید و از خودتان بپرسید: "این چه چیزی نیست؟"

شاید کسی که در مقابل شما قرار می‌گیرد قطعاً شاد، سرزنده، زیبا، موفق، قوی، سرخوش و غیره نباشد.

شاید او به هر یک از این مثبت‌ها در زندگی و در سیستم انرژی‌اش نیاز داشته باشد.

این مفهوم را می‌توان به روابط میان افراد نیز گسترش داد و پرسید "این خانواده چه چیزی نیست؟" مثلاً:

اعضای آن هماهنگ، همراه، عاشق یا حامی یکدیگر نیستند.

موارد فوق انرژی‌های خوبی هستند که می‌توان برای خانواده (یا گروه کاری، زوج جوان، مادر و فرزندانش، گروه آواز یا تیم فوتبال) با آنها شروع نمود.

هر چه بیشتر تمرین کنید مثبت‌ها را بهتر می‌توانید تشخیص دهید.

نکته دیگری هم که باید به یاد داشته باشید این است که در کار با مثبت‌ها امکان اشتباه وجود ندارد.

همه ما می‌توانیم با عشق، سرخوشی، هماهنگی، ارتباط، ثروت، زیبایی و احترام بیشتر سر کنیم.

اکنون می‌توانید ببینید که هیچ مرزی برای داشتن احساس خوب نسبت به خود، یکدیگر و دیگران وجود ندارد.

یک +۱۰ که امروز به خود می‌دهیم شاید صرفاً نقطه شروعی برای ده‌ها مثبتی باشد که در انتظار سیستم انرژی ما است. وقت آن است

که سیستم انرژی از حالت قحطی زده در آید و به شکل طبیعی‌اش عمل نماید.

۲۱ نوع انسان

درک تنش در بدن انرژی‌کی باعث می‌شود که درک ما از خودمان و دیگران تغییر یابد.

هر فردی، بسته به این که در هر زمان چقدر تحت تنش باشد، حداقل ۲۱ نوع فرد را در خود دارد.

برای این که بتوانید فرزند خود، کارمند بخش تسویه حساب، رئیس‌تان یا راننده پرخاش‌گر را درک کنید باید به تنشی که حس می‌-

کند توجه نمایید.

اگر با دقت بیشتر و به شیوه مثبت‌تری واکنش نشان دهیم بلافاصله علاقمندتر و صبورتر می‌شویم.

به جای این که خودمان هم تحت تنش قرار بگیریم و به همان چاله بیفتیم می‌توانیم به دنبال راه‌های مقابله با وضعیت موجود باشیم.

هر چند که گاهی اوقات صرف دور شدن از آن کافی است ولی اغلب می‌توانیم به فردی که تحت تنش است یاری دهیم تا از میزان

تنش در او کاسته و بدین ترتیب به فرد بهتری تبدیل شود.

اگر درک کنید که هر فرد بسته به این که در مقیاس انرژی در چه جایی قرار دارد می‌تواند "خوب" یا "بد" باشد از سردرگمی درباره

این که "این دیگر چه جور آدمی است؟" نجات می‌یابید.

بدین ترتیب برچسب‌هایی را که به ما زده‌اند برمی‌کنیم و دوباره به فردی طبیعی تبدیل می‌شویم که هرگاه تنش اوج می‌گیرد به طرزی قابل پیش‌بینی از خود واکنش نشان می‌دهد.

اگر اثرات تنش بر بدن انرژی را در انسان‌ها (و همین‌طور در حیوانات چون آنها هم سیستم انرژی دارند) درک کنیم اغلب راه روشنی برای خروج از مشکلات و کارایی بهتر پیش روی خود می‌بینیم.

بدن انرژی را با انواع انرژی‌های مثبت تغذیه کنید. به همین سادگی است و اثرات عمیقی دارد.

فتیر

بخش ۳- از مشکل تا راه حل

ایافته‌ی مثبت فقط با افراد و نحوه تفکر، احساس و رفتار آنها سر و کار دارد. این روش نمی‌تواند مشکلات ساختاری ساختمان‌ی را که با بتون نامرغوب بنا شده است برطرف سازد یا مشکلات جسمانی افراد را شفا دهد.

از سوی دیگر هرگاه انسان‌ها بر سر عقل آیند و به شکلی مثبت، مستدل و هوشمندانه و در شرایط احساسی مناسب عمل نمایند تلاش‌های‌شان بیشتر مثمر خواهند شد.

در نتیجه می‌توان گفت که اگر جریان انرژی را در بدن انرژی‌کی بهبود دهیم می‌توانیم از عهده تمامی مشکلات افراد برآییم.

وقتی مشکلات ایجاد می‌شوند طبیعی است که به دنبال مقصر بگردیم و او را سرزنش کنیم، از دستش خشمگین شویم و بخواهیم انتقام بگیریم، آشفته و پرتنش گردیم.

با یافته‌ی مثبت ابتدا می‌آموزیم که مسئول وضعیت ذهنی و احساسی خودمان باشیم. این نکته اهمیت زیادی دارد و طبیعتاً ما را به خروج از مشکل و به سوی راه حل هدایت می‌نماید.

هنرمندی وجود داشت که یک نقاشی را مکرراً می‌کشید. تصویری از چهره مسیح [ع] بر روی صلیب بود. بیش از بیست سال بود که فقط همان را ترسیم می‌نمود.

یک بار که در حال نقاشی بود فردی بر او وارد شد و گفت "بیش از بیست سال است که همین مشکل را به تصویر می‌کشی. چرا یک بار هم راه حل را نقاشی نمی‌کنی؟"

کار کردن با انواع انرژی‌های مثبت به سادگی این است که پرسیم:

"به چه چیزی نیاز دارم تا از عهده این مشکل بهتر برآیم؟"

"چه چیزی مرا قوی‌تر می‌سازد؟"

"چه چیزی به من کمک می‌کند؟"

"چه چیزی احساس بهتری به من می‌دهد؟"

نباید آن را حل بلکه فقط کافی است که آن را متحول کنید!

مشکل فقط وقتی مشکل است که در آن گیر کنید، وضع بهتر نشود، هیچ پیشرفتی حاصل نگردد و شاید حتی امیدمان را به این که کاری بتوان کرد از دست بدهیم.

روم یک‌شبه ساخته نشد و برخی مشکلات هم به کار و زمان خیلی بیشتری نیاز دارند تا به کلی ناپدید گردند.

باید در جستجوی "حرکت" باشیم.

به این نوع حرکت رو به جلو "تحول" می‌گوییم.

این بدین معنی است که شروع به کار کرده‌ایم، در مسیر درستی قرار داریم، اتفاقی در حال وقوع است و مشکل دیگر مثل وقتی که شروع کردیم نیست.

آنچه کردیم اثر داشت.

به محض پدید آمدن چنین حالتی انواع اثرات مثبت نیز به وجود می‌آیند.

بدین ترتیب امیدوار می‌شویم و این حالت پرنرژی به ما اجازه می‌دهد که کارهای بیشتر و سریع‌تری برای متحول ساختن مشکل انجام دهیم.

تحول مثبت‌ها

همواره با آنچه که بیش از همه به آن نیاز داریم شروع می‌کنیم. ولی این لزوماً پایان ماجرا نیست.

برای مثال فردی بود که مشکلات مالی شدیدی داشت. چیزی نمانده بود که خانه‌اش را از دست بدهد و ورشکسته و بی‌خانمان شود. فقط بدهی برایش باقی می‌ماند و هیچ منبع درآمدی نداشت.

آن وضعیت سال‌ها بود که ادامه پیدا کرده بود تا به چنین شدتی رسیده بود و او حس می‌کرد که "گیر کرده و هیچ کاری نمی‌تواند بکند".

وقتی از او خواستم که انرژی مثبتی را برگزیند آرامش را انتخاب کرد.

بدین ترتیب خیلی آرام‌تر شد و توانست بدون ناراحتی و عصبانیت اذعان کند که تقصیر خودش بوده است.

از آنجایی که پس از سال‌ها احساس آرامش می‌کرد شادمان شده بود.

هرچند که وضعیت مالی‌اش هنوز فرقی نکرده بود ولی تغییر یا "تحولی" ایجاد شده و شروع به حرکت کرده بود.

حتی یک حرکت کوچک هم خیلی خوب است و باعث می‌شود که حالت سکون شکسته شود. حرکت در مسیر حل مشکل آغاز شده بود. به همین دلیل است که می‌گوییم: "نیازی نیست که آن را حل کنید بلکه تنها باید آن را متحول سازید".

به متحول ساختن راه حل ادامه دهید تا سرانجام تغییر واقعی را بتوانید ببینید.

انتخاب مثبت بعدی او در زمینه مشکلات مالی‌اش "ثبات" بود.

پس از آن هم "امید" و "انرژی" را برگزید.

پیشرفت‌هایش به قدری بودند که بتواند با موسسه خیریه‌ای، که به کمک افرادی که نیاز مالی دارند می‌آید، تماس بگیرد. بدین ترتیب وضعیت مالی‌اش ثبات یافت و توانست به مسیر خروج از مشکل قدم گذارد.

شما هم مشکلی را که فکر می‌کنید در آن گیر افتاده‌اید در نظر بگیرید. انرژی مثبتی را که برای شروع کار به آن نیاز دارید مشخص سازید تا بتوانید از مشکل به راه حل برسید.

دیگر چه؟

مردم به قدری با زندگی در شرایط کم‌انرژی خو گرفته‌اند که وقتی ضربه می‌زنند و احساس بهتری می‌یابند به شگفت در می‌آیند.

باید بیاموزیم که اگر سیستم انرژی ما بیدار شود چقدر احساس بهتری خواهیم یافت.

هرگاه فکر کردید که کارتان تمام گشته است و احساس‌تان نمی‌تواند از این هم بهتر شود یک دور دیگر هم ای‌اف‌تی مثبت انجام دهید.

کافی است که از خودتان بپرسید:

"چه چیز دیگری هست که در زندگی از آن بیشتر می‌خواهم؟"

"چه چیز دیگری هست که این را باز هم بهتر می‌کند؟"

"چه چیز دیگری را باید بخواهم؟"

"چگونه می‌توانم این را باز هم بهتر کنم؟"

مورد مثبت دیگری را برگزینید و یک دور دیگر هم ضربه بزنید.

همه چیز از انرژی ساخته شده و انرژی رایگان است. پس به خودتان اجازه دهید که هر قدر انرژی که می‌خواهید داشته باشید.

مثبت‌های خاص شما

اختصاصی کردن مثبت‌ها راهی عالی برای استفاده هر چه بهتر از ای‌اف‌تی مثبت است.

در حین ضربه زدن بر نقاط ایده‌های جدید و روش‌های گسترش دادن مثبت اولیه به صورت طبیعی به ذهن می‌رسند.

از آن ایده‌ها برای اختصاصی کردن مثبت‌ها و پرمعنی و قوی کردن آنها برای خودتان استفاده نمایید:

مثال: سرزندگی

چاکرای قلب: سرزندگی بیشتری در زندگی می‌خواهم

فرق سر: سرزندگی - بیدار شو مغز

چشم سوم: سرزندگی - در تمامی جنبه‌های زندگی

ابتدای ابرو: سرزندگی - انرژی زندگی

کنار چشم: سرزندگی - مرا قوی کن

زیر چشم: سرزندگی - در همه سلول‌های بدنم

زیر بینی: سرزندگی - انرژی تازگی و جوانی

زیر لب: سرزندگی - از زنده بودن شادمانم

استخوان ترقوه: سرزندگی - سرزندگی خدادادی دارم

انگشت شست: سرزندگی - مایلم سرزندگی‌ام را با کسانی که دوست‌شان دارم به اشتراک بگذارم

انگشت اشاره: سرزندگی - نیرو را حس می‌کنم

انگشت میانی: سرزندگی - انرژی از سرانگشتانم به هر کاری که می‌کنم جاری می‌شود

انگشت حلقه: سرزندگی - به آسانی به سراغ من می‌آید

انگشت کوچک: سرزندگی - تمامی سرزندگی موجود در دنیا را می‌خواهم

ضربه کاراته: سرزندگی - همه چیز زنده و شادمان است

چاکرای قلب: به خاطر سرزندگی‌ام شکر می‌کنم

شما هم می‌توانید جملات و عبارات مثبت خودتان را بسازید و به شیوه‌های خاص خودتان از ای‌افتی مثبت بهره‌گیرید.

معجزه‌ای نیاز دارد

استفاده از قدرت معجزه راهی عالی و ساده برای شروع حرکت در مسیر پیشرفت در زندگی است.

این نحوه کار با انرژی خیلی جالب است و بهره‌گیری از آن را اکیداً توصیه می‌کنم. بهتر است خودتان امتحان کنید.

به چیزی فکر کنید که در گذشته و شاید هم مکرراً برای آن سعی کرده‌اید و شکست خورده‌اید یا چیزی که دیگران به هر دلیلی می‌توانند به آن برسند و شما نمی‌توانید.

اگر گیر کرده‌اید و دستیابی به چیزی را کاملاً غیرممکن می‌پندارید از "این به معجزه‌ای نیاز دارد" به عنوان اولین مثبت استفاده نمایید.

استفاده از معجزه به عنوان مثبت برای شروع کار خیلی مفید است چون ما را از گیر افتادن نجات می‌دهد و انرژی را به جریان می‌اندازد.

اگر انرژی به جریان بیفتد افکار و ایده‌ها نیز به جریان خواهند افتاد و واقعاً خواهید دید که استفاده از روش‌های جدید کار با انرژی چگونه به تغییر ذهن ما کمک می‌کند.

پس از این که یک بار ضربات ای‌اف‌تی را بر روی معجزه زدید لختی بیاندیشید که آیا آنچه می‌خواستید واقعاً غیرممکن بوده است یا خیر.

شاید متوجه شوید که اکنون جور دیگری فکر می‌کنید و حتی بارقه‌امیدی هم پیدا شود.

امید گامی خوب و در جهتی درست است. به ایجاد تحول در ایده ادامه دهید یا مثبت‌های جدیدی را برگزینید تا حس کنید که خیلی پرانرژی و به معنای واقعی کلمه بانگیزه شده‌اید.

یافتن انگیزه

انگیزه به نوعی همان معنی پرانرژی بودن را می‌دهد.

برای این که از عهده مشکلات برآییم باید از تمامی توان‌مان بهره‌گیریم.

وقتی جریان انرژی در ما شدت می‌یابد انگیزه هم به شکلی طبیعی و به عنوان اثر جانبی آن تقویت می‌گردد.

هرگاه از نیاز به یک معجزه، برای این که حتی به حل مشکل فکر هم نکنیم، بگذریم خواهیم دید که انگیزه پیدا می‌شود.

چه چیزی مشخصاً به شما انگیزه می‌دهد؟ چه انرژی مثبتی شما را تحریک می‌کند، به زندگی باز می‌گرداند، بیدارتان می‌سازد و ایده‌های جدید و خوب به شما می‌دهد؟

وقتی بانگیزه هستیم بهتر می‌فهمیم که ذهن چگونه خودش را با بهبود جریان انرژی سازگار می‌کند.

ایده‌ها، بینش‌ها و راه‌حل‌های جدید مشکلات قدیمی معلوم نیست که از کجا به ذهن هجوم می‌آورند. بسیار عالی و مهیج است.

هرگاه در برابر چالشی فکری یا منطقی - یا یکی از مشکلات قدیمی یا حتی تدارکاتی و یا حتی یک مساله ریاضی - حس کردید که گیر افتاده‌اید نگاهی به مثبت‌ها بیاندازید و آنهایی را برگزینید که نه فقط راه حل را نشان بلکه به شما انگیزه می‌دهند. دنیا قطعاً به چنان مواردی نیاز دارد.

حل مشکلات و چالش‌های آینده

بسیاری از ما نه فقط به دلیل شرایط نامناسب زندگی بلکه به خاطر ترس از وقوع چیزی در آینده شدیداً دچار تنش شده‌ایم. طبیعتاً تمایلی به فکر کردن درباره مشکلات آینده نداریم و ترجیح می‌دهیم خودمان را با بازی‌های رایانه‌ای، تماشای تلویزیون و خیلی کارهای دیگر سرگرم نماییم تا از فکر آنها درآییم. ولی این روش کارایی ندارد. تنش همیشه و حتی اگر سعی کنیم که آن را نادیده بگیریم در سیستم انرژی ما وجود دارد. استفاده از ای‌اف‌تی مثبت راهی عالی برای پایان بخشیدن به ترس‌ها و نگرانی‌های آینده است.

خودتان را در آینده و در حالی که باید با آن مشکل روبرو شوید تجسم نمایید.

به چه انرژی‌هایی برای مقابله با آن مشکل نیاز خواهید داشت؟

در حالی که با اولین مثبتی که برگزیده‌اید ضربات را می‌زنید به وضعیتی که در آینده پیش خواهد آمد فکر کنید. سپس نوبت مثبت‌های دوم و سوم و بعدی‌ها است تا به جایی برسید که حس کنید آن ترس دیگر وجود ندارد و جایش را احساس قدرت و اعتماد به نفس به خودتان در آینده گرفته است.

بدین ترتیب خود کنونی‌تان را همین الان و آینده را به شکلی واقعی تغییر خواهید داد. خیلی جالب است.

حل کردن مشکلات و چالش‌های گذشته

با گذشت زمان "فرد دیگری می‌شویم". دیگر آن کسی که قبلاً بودیم نیستیم.

برای این که موضوع را بهتر شرح دهم خود گذشته را "جنبه‌های گذشته" یا اختصاراً "جنبه‌ها" می‌نامم.

به جای این که بگویم "در سال ۱۹۹۳ کار وحشتناکی انجام دادم" می‌گویم "جنبه‌ای از من در سال ۱۹۹۳ کار وحشتناکی انجام داد".

بدین ترتیب دیدگاه خیلی بهتری نسبت به آنچه که اتفاق افتاد و دلیل وقوع آن پیدا می‌کنیم.

می‌توانیم ناراحتی‌های گذشته را که ماهیتی انرژی‌دارند با "ارسال انرژی مثبت به آن جنبه گذشته" که به کمک نیاز داشت ولی آن را در آن زمان دریافت ننمود شفا دهیم.

لذا سوالی که باید پرسیم این است که:

"امروز چه چیزی را می‌توانم به جنبه گذشتهام بفرستم که در آن زمان می‌توانسته است کمکش کند؟"

ممکن است چیزی شبیه به این باشد:

منطق: اگر جنبه گذشته گاری بسیار احمقانه کرده است.

عشق: اگر جنبه گذشته عشق دریافت نکرده باشد.

شادی: اگر جنبه گذشته بسیار غمگین بوده است.

آرامش: اگر جنبه گذشته بسیار تحت تنش بوده است.

وقتی این کار را- همین الآن و اینجا- انجام دهیم از پس آن مشکل برمی‌آییم و با جنبه‌های مختلفی که در گذشته داشته‌ایم مجدداً ارتباط برقرار می‌نماییم. بدین ترتیب الآن و اینجا قوی‌تر و شادتر می‌شویم.

به یاد داشته باشید که الآن و اینجا تنها منشا قدرت و زیربنای شکل‌دهی آینده ما هستند.

استفاده از مثبت‌ها در رویارویی با چالش‌های سلامتی

نمی‌توانیم جسم خود را به کمک روش‌های امروزی کار با انرژی بازسازی کنیم ولی می‌توانیم آن را تقویت و از آن مهم‌تر هم این که تنش و اختلال‌های احساسی را از طریق ای‌اف‌تی مثبت برطرف نماییم.

توصیه می‌شود از ضربه زدن بر روی موارد مثبتی که احساس می‌کنید هر روز به آنها نیاز دارید شروع نمایید. بهتر است آنها را دقیقاً مشخص کنید.

اگر بخش خاصی از بدن تحت تاثیر قرار گرفته است می‌توانید چیزی به سوی آن ارسال دارید تا احساس بهتری بیابد.

نحوه انجام کار با چند مثال شرح داده می‌شود:

دختر بچه‌ای که به نوعی بیماری ارثی در چشمانش دچار بود بر روی "چشمان شاد" ضربه زد.

مردی که قوزک پایش شکسته بود برای "استخوان‌های قوی" ضربه زد.

بانویی که به سرطان مبتلا بود برای زمان ضربه زد و پس از آن دریافت که از حالت بی‌تحرك در آمده است و انرژی لازم برای بهره-

گیری هر چه بیشتر از عمر باقی‌مانده‌اش را دارد.

بانوی پیری که بیماری تیروئید داشت روی ملایمت ضربه زد.

مردی که به حمله قلبی دچار شده بود بر روی "قلب دوست داشتنی من" ضربه زد. مرد دیگری هم که زخم معده داشت برای آرامش

ضربه زد.

روی هر عضوی که دچار مشکل شده است تمرکز نمایید و از خودتان بپرسید که چه چیزی را می‌توانید به آن هدیه دهید تا حس کند که شادتر، قوی‌تر و بهتر شده است.

این کار برای تان جالب خواهد بود و هر چه آن را بیشتر انجام دهید و نتایج بهتری را در نظر داشته باشید جسم و روان تان نیز همین طور خواهند شد.

eft.ir

بخش ۴: ای‌اف‌تی مثبت برای دو نفر و بیشتر

هر چند که ضربه زدن به شیوه ای‌اف‌تی مثبت برای خودتان کاری عالی است ولی اگر در این کار با یک نفر یا بیشتر همراه شوید به نتایج بهتر از این هم می‌توانید برسید.

استفاده از ضربات مثبت و همراه با دیگران کاربردهای گوناگونی دارد که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌شود:
وقتی فردی بیمار، آشفته یا تحت تنش است.

ضربه زدن همراه با یک کودک

ضربه زدن برای چیزی که هر دوی شما در زندگی یا کارتان می‌خواهید فقط کافی است از خودتان پرسید:

چه چیزی می‌تواند باعث بهتر شدن حال من/ ما گردد؟

سوال فوق را به شکل‌های مختلفی می‌توان پرسید. مثلاً:

چه چیزی باعث می‌شود که در مورد آن مشکل (که در مدرسه داریم) احساس بهتری داشته باشیم؟

چه چیزی باعث می‌شود که این گروه عملکرد بهتری داشته باشد؟

این شرکت به چه چیزی نیاز دارد تا به سوددهی برسد؟

این خانواده به چه چیزی نیاز دارد تا شادتر شود؟

به چه چیزی نیاز دارید تا احساس بهتری پیدا کنید؟

من/ ما به چه چیزی نیاز داریم تا موفق‌تر شویم؟

چه چیزی می‌توانیم به سوی ارسال کنیم تا همین الان به او کمک کرده باشیم؟

همچون همیشه اگر چیز خاصی برای شروع کار به ذهن‌تان نرسید می‌توانید از فهرست انرژی‌های مثبت استفاده کنید.

کافی است انرژی به جریان بیفتد تا افراد به ایده‌هایی برای این که چه بگویند و چه بکنند دست یابند. اگر شک دارید می‌توانید با سرخوشی بیشتر و سرخوشی برای همه شروع کنید یا یکی از مثبت‌هایی را که در فهرست آمده‌اند برای دور بعد برگزینید.

آسان بگیرید

اولین قاعده استفاده از ای‌اف‌تی مثبت برای دیگران این است که خوش‌قلب باشید.

انرژی ماهیتاً به آسانی جریان می‌یابد و هرگاه بیش از حد جدی شویم همین نشانه گرفتگی جریان آن است.

ای‌اف‌تی مثبت کاری آسان و شادمانه و انرژی‌بخش است. اگر آن را به همین شکل به دیگران عرضه دارید آنها هم شادمانه آن را خواهند آزمود.

به یاد داشته باشید که هیچ‌کسی در دنیا وجود ندارد که نخواهد بهتر شود!

این حقیقتی مسلم است و، با ارائه فهرست مثبت‌ها به افراد، اکثراً با رغبت تمام آن را می‌آزمایند. امتحان کنید.

وقتی یک دور ای‌اف‌تی مثبت را با فرد یا گروهی انجام می‌دهید به علائم کاهش تنش و بهبود جریان انرژی در او/ایشان دقت کنید:

آرام‌تر می‌شوند.

لبخند می‌زنند.

شاید از احساسی که دارند بگویند.

شاید شروع به حرکت کنند.

شاید عمیق‌تر نفس بکشند.

اگر هر یک از این علائم را دیدید به او/ایشان بگویید که پیدا است که دارند آرام‌تر و سرزنده‌تر می‌شوند و ای‌اف‌تی مثبت در حال اثربخشی است.

به خودتان هم اجازه دهید که به هیجان بیایید. شما نیز بخشی از این کارید و تجربه خاص خودتان را از ضربه زدن همراه با دیگران به دست می‌آورید.

به همین دلیل است که انجام ای‌اف‌تی مثبت برای مجری، یاری دهنده، دوست، معشوق یا والدین واقعاً مهیج و زندگی‌بخش است.

ضربه زدن همراه با یک دوست

نکته جالبی که در ضربه زدن به همراه یک دوست وجود دارد این است که می‌توانید به نوبت موارد مثبت را انتخاب کنید.

بدین ترتیب هر یک از طرفین ممکن است بر روی مواردی ضربه بزنند که شاید خودشان به تنهایی آنها را انتخاب نمی‌کردند.

همچنین به هنگام ضربه زدن بر نقاطی می‌توانید نظرات و بینش‌های خود را با یکدیگر در میان بگذارید و همدیگر را به این کار تشویق نمایید و شدت جریان انرژی را در بین خود افزایش دهید.

نکته مهم: حتی اگر "به دوستی که نیاز دارد" کمک می‌کنید باز هم می‌توانید به خودتان اجازه دهید که از جریان کار و از مثبت‌ها لذت ببرید.

ای‌ف‌تی مثبت وقتی بیشترین کارایی را دارد که خودتان را درگیر آن نمایید و از انجامش لذت ببرید. لذا به خودتان هم اجازه دهید که بخواهید مثبت‌ها به زندگی‌تان وارد شوند. بدین ترتیب کشش بیشتری نسبت به آن خواهید یافت و جریان انرژی و لذت حاصل از آن افزایش پیدا می‌کند.

به یاد داشته باشید که انرژی بیشتر به معنی احساسی واقعاً بهتر، خندیدن، رقصیدن و کاملاً سرزنده و سرخوش بودن است.

فراموش نکنید که در پایان به خاطر کار خوبی که انجام داده‌اید به یکدیگر تبریک بگویید!

هدیه

اغلب مشکلات ما به فرد دیگری که مشکلاتی دارد مربوط می‌شوند.

می‌توانیم به دیگران انرژی هدیه دهیم و این کار دو نتیجه دارد.

اکثراً خواهید دید که پس از این کار آن فرد به شکل متفاوتی رفتار خواهد کرد.

هیچ جادویی در کار نیست. دلیل این امر صرفاً این است که ما در سطوح انرژی‌کی خیلی بیش از آنچه که می‌بینیم با هم ارتباط داریم.

انرژی بدون هیچ مانعی در میان افراد جریان دارد و به همین علت است که تحت تاثیر احساسات دیگران قرار می‌گیریم.

دومین نتیجه این کار این است که خودتان هم احساس متفاوتی پیدا خواهید نمود.

برای همین هم هست که هدیه می‌دهید.

به فردی بیاندهید که برای‌تان مهم است و یک نوع انرژی مثبت را که می‌خواهید به سوش ارسال دارید برگزینید.

بر روی چاکرای قلب تمرکز کنید، سه بار نفس عمیق بکشید و بعد به وضوح بگویید "خوشی را به پیتر هدیه می‌دهم".

به هنگام ضربه زدن بر هر یک از نقاط هم بگویید "خوشی برای پیتر".

همچون همیشه هر دور را با ضربه زدن بر روی چاکرای قلب به پایان برسانید.

انجام این کار خوشایند است و به ما این امکان را می‌دهد که به سوی کسانی که دوست‌شان داریم انرژی مثبت بفرستیم.

تغییر دادن دیگران به کمک هدیه

شاید کسانی در زندگی شما هستند که فکر می‌کنید می‌توانند بهتر از این باشند. با خودتان بیاندهید که چه نوع انرژی مثبتی می‌

تواند آنها را در تغییر مورد نظر یاری دهد.

مثلاً رئیس گستاخ به چه چیزی نیاز دارد تا فرد بهتری شود و کمتر تحت تنش باشد؟

با استفاده از همان روشی که، برای فرستادن انرژی به سوی کسانی که دوست‌شان دارید، شرح داده شد یک مورد مثبت را از فهرست برگزینید و به سویش ارسال دارید.

چنین کاری برای سیستم انرژی ما خیلی بهتر از احساس تنش و شب‌ها بی‌خواب ماندن و نقشه کشیدن برای انتقام است.

ضربه زدن برای روابط

اگر دو نفر که با هم رابطه دارند از ضربات مثبت استفاده کنند می‌توانند رابطه عمیق‌تری بیابند.

رابطه نیز خودش موجودیت و اجزایی دارد.

"الآن این رابطه به چه چیزی نیاز دارد؟"

"چه چیزی می‌توانیم به این رابطه بدهیم تا شفا یابد؟"

چه چیزی رابطه ما را از این هم بهتر می‌کند؟"

"چه چیزی به رابطه ما درخشش بیشتری می‌بخشد؟"

"چه چیزی به رابطه ما هیجان بیشتری می‌بخشد؟"

رابطه ما چه کیفیت خوبی دارد که می‌توان آن را باز هم بهتر کرد؟"

اگر بر مثبت‌ها تمرکز کنید و با هم ضربه بزنید پیوندی قوی میان شما ایجاد می‌شود و رابطه مستحکم‌تری به لحاظ انرژیکی خواهید یافت.

ضربه زدن برای یک گروه

منظور از گروه می‌تواند یک تیم ورزشی، عده‌ای همکار، مدیران یک شرکت، یک گروه موسیقی، دانش‌آموزان و معلمان یک کلاس یا هر گروهی از افراد که به دور هم جمع شده‌اند و با هم کار می‌کنند یا هدف مشترکی دارند باشد.

با ای‌اف‌تی مثبت دقیقاً بر اهداف مشترک تمرکز می‌کنیم و می‌اندیشیم که چه نوع انرژی‌هایی کار را آسان‌تر و زحمت رسیدن به اهداف را کمتر می‌سازند؟

نکته مهمی که در کار با انرژی وجود دارد این است که شدت جریان در هر یک از اعضا باید افزایش یابد.

انجام یک دور ای‌اف‌تی مثبت زمان زیادی نمی‌برد. اگر گروه کوچک است هر یک از اعضا به نوبت می‌توانند مثبت مورد علاقه خودشان را برگزینند و همگان هم‌زمان بر روی آن ضربه بزنند.

اغلب با توجه به هدف مشترک اعضا می‌توان تشخیص داد که چه نوع انرژی مثبتی نیاز است. مثلاً:

"این تیم به موفقیت بیشتری نیاز دارد".

"این گروه موسیقی به هماهنگی بیشتری نیاز دارد".

"این خانواده به سرگرمی بیشتری نیاز دارد".

در گروه‌هایی که تعداد اعضا زیاد است بهتر است به هر یک از اعضا اجازه داده شود تا مثبت خودش را برگزیند و بعد همگان با هم بر روی "مثبت من" یا "انرژی من" ضربه بزنند.

ضربات مثبت در خانواده

اگر همه اعضای خانواده با هم و بر روی انرژی مثبتی ضربه بزنند تجربه جالبی خواهند داشت و پیوند میان آنها نیز عمیق‌تر خواهد گشت.

همه اعضای خانواده و حتی کودکان دوساله نیز می‌توانند در این کار شرکت نمایند. هر کسی می‌تواند افکار و آرزوهایش را مطرح کند و همگان از انجام این کار لذت ببرند.

در واقع باید گفت که کمی بازیگوشی در انجام این کار نه فقط هیچ اشکالی ندارد بلکه بهترین راه کار کردن با مثبت‌ها و بهبود جریان انرژی در تمامی اعضای خانواده است.

به تدریج که ذهن همه اعضای خانواده روشن می‌شود و افراد می‌درخشند ارتباط میان آنان هم قوی‌تر می‌گردد و "کل خانواده" به عنوان موجودیتی واحد قدرت بیشتری می‌گیرد و اعضا از یکدیگر پشتیبانی و همدیگر را تقویت می‌نمایند.

ضربات ای‌اف‌تی مثبت را می‌توان نه فقط در کنار میز شام بلکه در قالب بازی یا در حین سفر با خودرو، در روزهای بارانی یا در هر زمان که نیاز باشد خانواده سبک‌بارتر شود زد. بدین ترتیب خانواده بیشتر با هم خوش خواهند بود و عشق بیشتری را در بودن در کنار هم پیدا خواهند نمود.

اگر چنین امکانی وجود ندارد حتی یکی از اعضای خانواده هم می‌تواند به تنهایی برای "کل خانواده" ضربه بزند و آنچه را که فکر می‌کند دیگران برای شادتر بودن می‌خواهند در ذهن خودش بیاورد.

تغییرات جالبی در اثر این کار در همه اعضای خانواده، حتی اگر خود افراد ضربه نزده یا از این کار خبر نداشته باشند، رخ می‌دهد.

کودکان و ای‌اف‌تی مثبت

بچه‌ها از کار با انرژی لذت می‌برند و خیلی هم دوست دارند که احساس خوبی داشته باشند. ای‌اف‌تی مثبت بازی جالبی است و اگر کودک بفهمد که راه ساده‌ای برای کنترل احساساتش وجود دارد تاثیر عمیقی بر زندگی او خواهد گذاشت.

از آنجایی که درک وفور نعمت و لطف خدا برای کودکان سخت است بهتر است راه ساده‌تری برگزینید و از کودک بخواهید که از چنین قدرت‌های جادویی بهره گیرد:

پرواز	سرعت زیاد	دیدن به کمک اشعه ایکس
رنگین کمان	ضد گلوله	جادوی فرشتگان
نفس آتشین	تغییر شکل دادن	نامرئی شدن
قدرت زیاد	قهرمان بزرگ	خیلی زرنگ
شجاع	قدرت ستاره‌ها	قدرت جادوگران
خواندن ذهن دیگران	تغییر شکل بدن	شنوایی قوی

بچه‌ها خیلی بیش از بزرگترها از وضعیت انرژی خود آگاهند. همچنین خیلی بهتر می‌دانند که چه می‌خواهند و حس خیال‌بافی در آنان هنوز نمرده است. پس فقط کافی است که با آنان حرف بزنید و بپرسید که چه "قدرت"‌های دیگری در زندگی می‌خواهند تا پاسخ‌های حیرت‌انگیز آنان را بشنوید.

فکر، گفتار و احساس ما همگی فقط از انرژی تشکیل شده‌اند. لذا می‌توانیم از کودک بپرسیم که چه چیزی همین الان تو را شادمان می‌سازد؟

کودک هم ممکن است جواب دهد "یک خودرو!"

در این زمان خودرو فقط نوعی انرژی است.

اگر با ضربه زدن بر روی "یک خودرو" به انرژی آن اجازه دهید که به جریان بیفتد چیزی را به کودک داده‌اید که نمی‌توان با پول خرید و در پایان خیلی بیش از آغاز کار شادمان می‌شویم و می‌خندیم.

انرژی قهرمانان

خیلی از نوجوانان و جوانان قهرمان‌هایی در ذهن خود دارند و از آنها نیرو و الهام می‌گیرند.

همراه شدن با انرژی قهرمانان بچه‌ها کاری عالی است. برای این کار می‌توانید از یک شخصیت داستانی یا استعاره برای آن نوع انرژی که او می‌خواهد استفاده کنید.

بهره‌گیری از ضربات ای‌افتی مثبت همراه با ذکر نام قهرمان مورد نظر کودک سطح انرژی را خیلی بالا می‌برد.

قهرمان تو کیست؟

چه کسی، زنده یا مرده یا خیالی، الهام‌بخش تو است؟

دوست داری وقتی بزرگ شدی مثل چه کسی بشوی؟

الآن کدام قهرمان می‌تواند تو را با انرژی‌اش یاری دهد؟

می‌توانید با ذکر نام قهرمان ضربه بزنید یا صرفاً به شخصی که انتخاب کرده‌اید انرژی بدهید.

این راهی ساده و عالی برای استفاده از انرژی افراد و بهبود زندگی است.

از اینها بیشتر می‌خواهم:

انرژی مادر ترزا

انرژی سوپرمن

انرژی گاندی

انرژی ریچارد شیردل

انرژی ریچارد برانسون (کارآفرین)

نامی را برگزینید که شما را برمی‌انگیزاند. تجربه منحصر به فردی است و به هیچ چیز دیگری شبیه نیست.

حس ششم

هر چند که نمی‌توانیم انرژی را ببینیم ولی می‌توانیم آن را در جسم خود حس کنیم.

حس ششم همان حس حرکت کردن انرژی یا تلاش آن برای حرکت کردن در بدن انرژی‌ما است.

وقتی چنین حس‌هایی به سرعت برق در ما پدید می‌آیند احساس سرزندگی، جوانی و قدرت می‌کنیم.

احساسات نه در ذهن بلکه در جسم ما هستند و از بدن انرژی‌ما ناشی می‌شوند.

حس‌های ناشی از حس ششم معمولاً خیلی ظریف اند. مثلاً وقتی وارد اتاقی می‌شویم که محیطی غریب دارد به لرزش اندکی دچار

می‌گردیم. گاهی اوقات هم شدت این حس‌ها به قدری قوی است که نمی‌توان آنها را از دردهای جسمانی تمایز داد. موارد اخیر را

حس‌های روان‌تنی می‌نامند.

شهود ← حس ← درد روان‌تنی

این که برای یافتن "حسی بهتر" چه کار باید بکنیم هرگز به خوبی درک نشده است. ولی فقط کافی است که برای این امر توجه بیشتری به بدن انرژی داشته باشیم.

اولین چیزی که بدن انرژی می‌خواهد تغذیه مناسب است. برای انجام همه وظایفش هر چه بیشتر به انرژی سالم نیاز دارد.

حس ششم هم برای این ایجاد شده است که به ما بگوید که در چه زمان به تغذیه انرژی نیازمندیم.

ولی متاسفانه جامعه به ما یاد داده است که شهود خود را نادیده بگیریم. مردان خصوصاً آموخته‌اند که حس‌های قوی خود را نادیده بگیرند و لذا بسیاری از آنان تا وقتی که اوضاع بحرانی نشده و بدن انرژی علائم شدید تنش را ایجاد نکرده است از بازخوردهای بدن انرژی حتی آگاه نیز نمی‌شوند.

ولی اگر از وضعیت موجود آگاه شویم و باز هم بدن انرژی را با انرژی‌هایی که لازم دارد تغذیه کنیم دوباره به مسیر درست می‌افتیم.

به نظر کار ساده‌ای می‌آید و فقط کافی است به جای تکرار مکرر مشکلات به فکر راه حل باشیم.

جهت‌گیری آینده

نگاه به وقایع ناخوشایند گذشته کانون توجه تحلیل‌های روان‌درمانی در قرن اخیر بوده است.

ولی کارهای جدیدی که با انرژی صورت گرفته‌اند نشان داده‌اند که این راه درستی برای حل مشکلات نیست چون بدن انرژی را به مشکلات می‌چسباند.

بدن انرژی نوعی سیستم طبیعی است و همچون سایر موارد طبیعی طالب حرکت رو به جلو است. در عمل هم هیچ یک از ما نمی‌توانیم کاری کنیم که گذشته را تغییر دهیم.

فقط زمان حال را داریم و تجربیاتی نو و متفاوت را هم می‌توانیم در آینده کسب نماییم.

چندی پیش مردی به نزد آمد و پس از شرح بدبختی‌های دوران کودکی و جوانی‌اش از من پرسید که آیا می‌توانم کاری کنم که زندگی عادی داشته باشد؟

کمی با خودم اندیشیدم و پاسخ دادم "نه، اصلاً امکانش وجود ندارد."

سری تکان داد و لبخندی زد و گفت "خوب است که حداقل صداقت دارید."

سپس پرسید "پس چه کار کنم؟"

می‌توانستم حس کنم که سطح انرژی‌اش بالا می‌رود. این بود که گفتم "مطمئن شو که از این به بعد به بهترین شکل زندگی خواهی کرد. بهترین تجربیات را داشته باش. کار مهمی در زندگی انجام بده. تا جایی که می‌توانی سرخوش و شادمان باش. وقتی خواهد رسید که مثبت‌های زندگی‌ات سنگین‌تر از منفی‌ها خواهند بود و در آن زمان زندگی جالبی خواهی داشت."

این بود که به جای این که بر روی مشکلات بی‌شمار گذشته او کار کنیم کار را با مثبت‌ها آغاز نمودیم. بر روی آنچه که در آن مهارت داشت و به آن می‌بالید، یعنی قوه درک و خلاقیتش، ضربه زدیم. همچنین هنگام ضربات از قدرتش و این که هرگز تسلیم نشده بود نیز حرف زدیم. جلسه‌ای عالی بود و او هم سرخوش و شادمان و با حالتی آکنده از غرور مرا ترک کرد.

طرز کار بسیار ساده بود. وی یاد گرفت که در مواقع بحرانی مثبتی را برگزیند که حالش را بهتر می‌کند. همچنین عملاً فهمید که "آسیب‌های غیر قابل جبران" ندیده و صرفاً در زندگی با تنش‌های زیادی روبرو بوده است. در نتیجه زندگی برایش خیلی بهتر شد.

آیا ممکن است روزی لازم شود بار دیگر به سراغ خاطرات وحشتناکش برود؟ کسی چه می‌داند.

زندگی‌اش در گذشته به آن شکل بوده و اکنون تغییر یافته و وی در حال تکامل است.

همه ما همین طور هستیم.

می‌خواهید در زندگی به چه چیزی برسید؟ همان را هدف بگیرید.

همین الان و اینجا به چه چیزی نیاز دارید تا شما را در دستیابی به آن یاری دهد؟ آن را انرژی بنامید و از آن برای قدرت بخشیدن به خود بهره جویید.

خودتان را در زمان حال قوی نگه دارید و بر آینده‌ای که می‌خواهید تمرکز نمایید.

به یاد داشته باشید که فقط انرژی یا فقدان آن وجود دارد. نیازی هم نیست که به حرف من اعتماد کنید. خودتان آن را بیازمایید.

افراد معمولی نیازی به تحلیل روان‌درمانی ندارند بلکه فقط باید تنش‌های خود را کم و به خودشان افتخار کنند، شادمان باشند و حس نمایند که دیگران آنها را دوست دارند.

در این صورت آنچه که به نظر همچون کوه می‌آمد به کاه تبدیل می‌گردد و می‌توانیم به امور مهم‌تر زندگی، یعنی آنچه که واقعاً می‌خواهیم و دستیابی به حالت شادمانی، پردازیم.

فراخوان انرژی

استفاده از ای‌اف‌تی مثبت تنها آغاز کار است.

اگر به حس ششم خود، خصوصاً وقتی که تحت تنش هستیم، توجه کنیم نحوه استفاده از سیستمی را می‌آموزیم که به خودمان تعلق و هزار و یک کاربرد در زندگی روزمره دارد.

به یاد داشته باشید که فقط انرژی و یا فقدان آن وجود دارد.

اگر به حس ششم خود توجه کنیم درمی‌یابیم که انرژی‌های مغذی و مفیدی وارد می‌شوند.

در این صورت یاد می‌گیریم که به انرژی‌های بیشتری از آسمان، خورشید، باد، باران، مردم و دنیای اطراف اجازه ورود بدهیم.

کسانی که شروع به استفاده از ای‌اف‌تی مثبت کرده‌اند اغلب گزارش می‌دهند که فقط کافی است که به مثبت خاصی فکر نمایند تا حتی بدون ضربه زدن هم سطح انرژی آن بالاتر رود.

تنظیم نمودن سیستم انرژی هر یک از ما مراحل دارد و ضربات ای‌اف‌تی اولین گام آن است و به یادگیری الفبا برای خواندن و نوشتن می‌ماند.

می‌دانیم که از یک جایی باید شروع کنیم و استفاده از ای‌اف‌تی مثبت راه ساده و آسانی برای یاری رساندن به بدن انرژی و کسب سلامتی و قدرت بیشتر است.

هر چه بیشتر ضربه بزنید زودتر خواهید فهمید که چگونه می‌توانید حتی بدون ضربه زدن هم سطح انرژی خود را بالاتر ببرید.

یادگیری نحوه کارکرد انرژی مهمترین چیزی است که در هر روز می‌تواند برای تان پیش بیاید.

طاقة چقدر سرخوشی را دارید؟

فکر می‌کنید استفاده از چند بار ای‌اف‌تی مثبت در روز برای تان خوب است؟

سه بار؟ پنج بار؟ یادتان باشد که هر بار ای‌اف‌تی مثبت فقط دو دقیقه به طول می‌انجامد

جالب این است که به قدری به فکر کردن درباره بدبختی‌های خود و سرخوش نبودن خو گرفته‌ایم که به دشواری می‌توانیم، حتی در تعطیلات یا در میهمانی‌ها و یا در حین مراقبه، تصور کنیم که سرشار از انرژی و شادمان بودن چگونه است.

قویاً توصیه می‌کنم که استفاده از ای‌اف‌تی مثبت را هم به کارهای کسل کننده و یکنواخت زندگی خود از قبیل تایپ کردن، ظرف شستن، نقاشی دیوار یا سفت کردن پیچ‌ها در خط تولید، بیفزایید.

چه چیزی شما را همین الان و اینجا شادتر می‌سازد؟

این سوالی است که همیشه باید از خودمان بپرسیم چون بر این باورم که شاد بودن، حتی اگر شرایط مادی هیچ فرقی نکنند، هیچ سقفی ندارد.

این همان جادوی واقعی کار با انرژی به شیوه جدید است. حتی اگر ثروتمند، جوان یا زیبا هم نیستیم اختیار سیستم انرژی خود را به دست می‌گیریم، واسطه‌ها را بیرون و خودمان آن را تجربه می‌نماییم.

شما هم می‌توانید در هر شرایطی شاد باشید.

این به معنی آزادی حقیقی است و در درازمدت به راه‌های جدیدی برای شما ختم می‌شود.

بیشتر بخواهید. باز هم بیشتر و بعد بقیه را هم بخواهید. در دنیای انرژی همه چیز را می‌توانیم همین الآن داشته باشیم.

eft.ir

نتیجه‌گیری

در این کتاب با روش‌های متعددی برای افزایش سطح انرژی به کمک ای‌اف‌تی مثبت آشنا شدید.

ای‌اف‌تی مثبت ابزار جالبی است و می‌تواند معجزه به بار آورد.

آنچه که بیش از همه انجام می‌دهد این است که شستشویهای مغزی مخربی را که قبلاً بر روی تان انجام شده‌اند تصحیح و شما را از آنها رها می‌کند.

آن شستشویهای مغزی اثرات خطرناکی داشته‌اند و گذشته را به زمان حال کشانده و حتی خودشان به نوعی مشکل بدل گشته‌اند.

با وضوح جهت‌گیری در آینده، تنش کمتر در بدن انرژی و توانایی برخورداری از حس واقعاً خوب بودن در هر زمان که بخواهیم از مرز تحول باورها می‌گذریم.

فقط کافی است که نقشه علت و معلولی رفتارهای آدمیان را از نو بکشیم و به خاطر این کار جشن بگیریم.

برای این که از زندگی لذت ببرید باید هر روز هر چه بیشتر تجربیات خوب داشته باشید.

ای‌اف‌تی مثبت ما را یاری می‌دهد به یاد داشته باشیم که چه احساس خوبی می‌توانیم داشته باشیم و بعد ما را به سوی احساس‌های خوبی که هرگز نداشته‌ایم هدایت می‌نماید.

بسیار مهیج و برانگیزاننده است و دنیای مردمان تحت تنش باید به همین جا برسد.

به تمام معنی زندگی کنید، احساس قدرت نمایید و زنده باشید.

از مهم‌تر هم این که تا جایی که ممکن است کاری کنید که شادتر باشید.

با آرزوی بهترین‌ها برای شما

سیلویا هارتمن

اول جون ۲۰۱۳