

## ای اف تی برای آدمهای غیر قابل تحمل و مشکل ساز :

جایی ساکت بیابید و مطمئن شوید حداقل سی دقیقه کسی مزاحمتان نمیشود. این سناریو را جلوی خود قرار داده در حالیکه روبروی آئینه ای به ضربه زدن به نقاط کلیدی بدنتان مشغولید ، جمله ها را تا آنجا که میتوانید با احساس و درک مفهوم بیان کنید. یادتان باشد که به هر نقطه از محللهای کلیدی یا مریدین بدن، همیشه و همیشه حداقل پنج تا هفت بار ضربه ی پیاپی و آرام وارد کرده باشید ، بعد به نقطه ی بعدی بروید ( در اینجا جمله ها به گونه ای انتخاب شده که شما خیلی بیشتر از پنج تا هفت بار به هر نقطه ضربه وارد کنید ، پس نیازی به شمارش ندارید!). قبل از پیاده کردن سناریوی زیر ، متن را یکی دو بار کامل بخوانید و از نقاط ضربه زدن و نحوه ی کار مطلع شوید و سپس اقدام به بازسازی سناریو و انجام آن کنید . این شما را مطمئن تر به پیش میبرد گوا اینکه در انجام این سناریو هیچ مشکلی برای شما پیش نخواهد آمد و حتی اگر با وقفه نیز آن را به انجام رسانید کاملا همه چیز درست و خوب انجام میگردد. پس از اینکه برای ای اف تی آماده شدید ، درجه ی مشکل خود را با شخص مربوطه اندازه بگیرید . درجه ی مشکل خود را ، پس از هر بار پیاده کردن یک دور از سناریو نیز اندازه بگیرید ، در پایان جلسه ی اول یا شدت مشکل را با تکرار سناریو به صفر رسانده باشید یا حداقل بیست دقیقه این سناریو را دوبار تکرار و بازگویی کرده باشید . در صورتی که درجه را به صفر نرساندید ، و یا قادر به تعیین درجه در وجودتان نبودید تا چند روز آینده نیز به همین نحو پیش روید تا هر گونه عدم هماهنگی یی که با آن شخص به یاد میاورید رها کرده باشید.

در مورد تمامی آنچه شخص مورد نظر در حقتان میکند و شما برای آن خصوصیات از او برآشفته میشوید فکر کنید و او ، حرکاتش ، آزارهایش ، موقعیتی شما را در آن قرار داده و بارها اذیت کرده است را به خاطر آورید .

**به کناره ی دست ضرباتی آرام وارد کنید و در حین ضربه زدن بگویید :**

- با اینکه این شخص مدامم برام دردرسر تولید میکنه ولی کاملا خودم رو دوست دارم این احساس و هر احساس دیگری رو در خودم کاملا قبول دارم و تایید میکنم و انتخاب میکنم رهایی از این وضع رو.

- با اینکه از بودنِ این شخص در جایی که من هستم آزار میبینم ولی با این حال کاملاً خودم و احساساتم رو قبول دارم و خودم رو میپذیرم و انتخاب میکنم رهایی از این وضع رو .

- با اینکه این آدم برام مشکل سازه و نمیتونم به راحتی خودش و کاراشو تحمل کنم ولی کاملاً خودم و احساساتم رو تایید میکنم و انتخاب میکنم آرامش رو.

حالا جای ضربه زدن را عوض کنید و به فاصله ی بین دو ابرو ضربه های پشت هم و آرامی با نوک انگشتان هر دو دست یا یک دست ، وارد کرده و در حین ضربه زدن بگویید :

- خدای من ، بازم اون ، این موجود مزاحم و آزاردهنده

حالا به بغل چشمها به آرامی و با نوک انگشتان ضربه های متوالی بزنیید و در همان حال ضربه زدن بگویید :

- حرکاتش عصبیم میکنه ، روی اعصابم راه میره

محلِ ضربه زدن را عوض کنید و به زیر چشمها با همان آهستگی و پیاپی و بی وقفه ضربه وارد کنید و در حینِ انجام ضربه زدن بگویید :

- آدم منفیِ مزخرف ، بعضی وقتا دیونه ام میکنه

محل ضربه زدن رو عوض کنید و به بالای لب ، زیر بینی با کناره ی انگشت سبابه یا با نوک انگشتانِ یک دست ضربه های آرام و پیاپی وارد کنید و در همان حال بگویید :

- من در موردِ هیشکی اینجوری نیستم ولی با این آدم نمیدونم چرا اَبم توی یه جوب نمیره

محل ضربه زدن را عوض کنید و به زیر لب ، در محل گودی چانه ضربه های آهسته و پیاپی وارد کنید و همزمان بگویید :

- خدایا ، این چرا باید انقدر عجیب غریب باشه آخه !؟

محل ضربه زدن رو عوض کرده و به ناحیه ی دو طرفِ زیر گلو در محلِ برآمدگیِ استخوانِ قفسه ی سینه ، با کفِ یک دست یا با سر انگشتانِ هر دو دست یا یک دست ضربه های آهسته و پیاپی وارد کنید و در همان حال بگویید :

- آدم سردِ اخموی احمق ، اصلا چه دلیلی داره انقدر به پرو پای من بیپچی ؟

محل ضربه را عوض کنید و به کناره ی قفسه سینه در زیر بغل ، درست چهار انگشت پایین تر از گودیِ زیر بغل ضربه های آرام و پیاپی وارد کنید و همزمان بگویید :

- خودخواه عوضی ، چقدر یه نفر میتونه آزاردهنده باشه ؟

محل ضربه زدن رو تغییر بدید و به فرق سر با سر انگشتانِ یک دست ، ضربه هایی بسیار آهسته و در عین حال متوالی وارد کنید و همزمان بگویید :

- خیلی در حقِ من آزار میریزه

به بین دو ابرو ضربه بزنید و به گفتن سناریو ادامه دهید ( تمامی نقاط مثل شرحی که در بالا رفت هستند و ضربه ها به همان گونه در مسیری که شرحِ آن را دادیم زده میشوند ، برای راحتی کار از این پس در سناریو فقط اولِ نامِ مناطق کلیدی را میبریم ):

- من حق دارم در موردش این قضاوتها رو داشته باشم بسکه عوضی بازی درمیاره

بغل چشمها :

- تمامِ انرژیمو یه دفعه میبلعه ! مته بچه ها بی منطقه !

زیر چشمها :

- با هیشکی این کارا رو نمیکنه که با من میکنه ، شایدم فقط من میفهمم که چقدر عوضی یه

بالای لب :

- تمام احساساتِ منو لگدمال میکنه

زیر لب :

- مداما منو قضاوت میکنه ، از درون مته یه هیولاس

استخوان زیر گلو :

- دائما به من و اعصابم حمله میکنه

استخوان زیر بغل :

- من ازش بدم میاد ، در کنارش بودن برام مته شکنجه است

فرق سر :

- من اصلا به این آدم آلرژی پیدا کردم ، حتی با فکر کردن بهش آزار میبینم

بین دو ابرو :

- برای هر کسی که کاراش رو بگم بهم حق میده که ازش بدم بیاد

بغل چشمها :

- من با بودنش شکنجه میکشم ، از وجودش آزار میبینم

زیر چشمها :

- نا امن میشم ، نامطمئن از خودم میشم ، حتی میتونم بگم یه وقتایی ازش متنفرم

بالای لب :

- من از این احساس آزاردهنده هم متنفرم وقتی که مجبورم در جایی باشم که او هم هست

زیر لب :

- من اصلا از حضورش شوکه میشم ، بعضی وقتا خودمو بی قدرت حس میکنم

استخوان زیر گلو :

- به هر حال از حضورش ناراحت میشم ولی با تمام اینها میخوام قدرتمو به دست بیارم ،

استخوان زیر بغل :

- قدرت ایستادگی ایم رو ، قدرت اینکه در هر جا و در کنار هرکسی بتونم باشم و آرامشم رو حفظ کنم

فرق سر :

- من هنوز هم ممکنه از این فرد دل خوشی نداشته باشم ولی این باعث نمیشه که من خودم رو ببازم

بین دو ابرو :

- من اقتدار دنیای خودمم ، این رو باید باور کنم و انتخاب کنم

بغل چشمها :

- این رو باید بفهمم که توی این دنیا همه جور آدم پیدا میشه خوب و بد

زیر چشمها :

- زشت و زیبا ، هر کدومشون میتونن به همه چیز یه نظری داشته باشن

بالای لب :

- یکی ممکنه از بستنی که انقدر لذیذه ، بدش بیاد و هی در موردش بدگویی کنه !

زیر لب :

- خب چه اهمیتی داره ؟ با بد گفتن اون در مورد بستنی ، آیا اون بستنی بدمزه میشه یا

استخوان زیر گلو :

- همه ی اون دیگرانی که بیرونن ، از بستنی بدشون میاد ، وقتی این آدم

استخوان زیر بغل :

- در موردِ خصوصیاتِ من نظر میده ، فکر میکنم در موردِ یه بستنی داره نظر میده !

فرق سر :

- حرفای اون فقط یه نظره ! چرا من انقدر باید به حرفای این آدم بها بدم ؟

بین دو ابرو :

- چرا اینقدر باید برام مهم باشه که اون آدمِ بخصوص ، چی میگه ؟

بغل چشمها :

- اون فقط داره توی این دنیایِ بزرگ نقشِ خودش رو بازی میکنه ،

زیر چشمها :

- دلیلی نداره من نقشِ اون رو در بازیِ زندگیِ خودم انقدر جدی بگیرم

بالای لب :

- اون کوله باری پر از منفیات رو به کولش میکشه و با خودش اینور اونور میکنه

زیر لب :

- خب چرا باید منم کارِ اون رو دنبال کنم ؟

استخوان زیر گلو :

- چرا باید بزارم و اجازه بدم انقدر به من مسلط بشه که اعصابم رو به هم بریزه ؟

استخوان زیر بغل :

- اون طریقه ی زندگی شو اینجوری انتخاب کرده ، من بر روی کارهایی که او میکنه خودم رو ریلکس میکنم و فقط نقشِ یه تماشگری که داره فیلمِ زندگیِ او رو میبینه رفتار میکنم

فرق سر :

- این کار برام خیلی راحت ، با اینکه بعضی وقتا کاراش برام ناراحت کننده است

بین دو ابرو :

- ولی وقتی میدونم اتیش تا خودشو نسوزونه نمیتونه دیگران رو بسوزونه ، به حالِ خودش ولش میکنم

بغل چشمها :

- من سناریوی زندگیِ خودم رو دارم ، با اقتدارم میتونم تغییرش بدم

زیر چشمها :

- میتونم انتخاب کنم خودم رو ببخشم ، اون فرد رو ببخشم و از

بالای لب :

- گره های کارمیکمی یی که بینِ ما هی سفت تر و سفت تر میشه جلوگیری کنم

زیر لب :

- میتونم خودم رو مثلِ یه آدم بزرگسال در جایگاهِ پر صلابتِ خودم ببینم

استخوان زیر گلو :

- یه آدمِ بزرگسال با یه بچه اگه لج کنه ، از اون بچه هم کم تجربه تر و ناپخته تر به حساب میاد !

استخوان زیر بغل :

- من این آدم رو میبینم که هنوز بزرگ نشده و بچه بازی درمیاره ، خب من میخوام خودم باشم

فرق سر :

- یه آدم بزرگ با عملکرد صحیح ، حداقل برای خودم نه برای اون یا دیگرانی نظیر اون !

بین دو ابرو :

- بزار اصلا ببینم ، مگه نه اینکه هر آدمی که توی زندگی من میاد یا قراره

بغل چشمها :

- یه چیزی به من یاد بده یا از من چیزی یاد بگیره ؟

زیر چشمها :

- من هر دو حالت رو با این آدم فرض میکنم

بالای لب :

- اگه قراره یه خصلت زیر حاکی از من رو در بیاره و بهم نشون بده ، خب

زیر لب :

- من این خصلتهایی که توی وجوده این شخصه در خودم میپذیرم ( به تک تک خصلتها فکر کنید و به

ضربه زدن ادامه بدید ، میتونید بدون گفتن اون خصلتهای آزار دهنده فقط مثل یه سری فکر از روشن در

ذهنتون دوره داشته باشید )

استخوان زیر گلو :

- ( به اون خصلتها فکر کنید و ضربه بزنید )



استخوان زیر بغل :

- و همین حالا از این شخص و این خصلتها که تا حالا من در خودم و بدنم سرکوبشون کرده بودم ، تشکر میکنم که منو به این مرحله ی رشدِ روحی رسوندن و در همین لحظه رهاشون میکنم

فرق سر :

- از بدنم و وجودم معذرت میخوام ، خودم و این شخص رو میبخشم و دنیایی نو برای خودم میسازم

بین دو ابرو :

- من اقتدارِ این کار رو دارم ، من تواناییِ بخشیدنِ خودم و او و این خصلها رو دارم

بغل چشمها :

- من با نور و عشق دنیایی پر از نیکویی برای خودم میسازم و تغییرِ جهتی مثبت به زندگیم میدم

زیر چشمها :

- یا توی حالِ دیگه اش اینه که من با این فرد گره های کارمیکی دارم و برای باز شدنِ اونها

بالای لب :

- یکی از ما دوتا باید از خرِ شیطونِ نفس بیاد پایین !

زیر لب :

- این منم که دارم آزار میبینم و لحظه های شادِ زندگیم رو با درد کشیدن پیشِ این آدم بودن رو ،

استخوان زیر گلو :

- دارم به خودم زهر میکنم ، پس برای راحت شدنم از این مخمصه خودم و این آدم رو میبخشم

استخوان زیر بغل :

- میگذارم این شکنجه با بخشش تموم بشه ، با بخشیدنِ او و خودم

فرق سر :

- من انتخاب میکنم که گره های کارمیکم رو با این شخص باز کنم

بین دو ابرو :

- او رو ببخشم و به عنوانِ یک معلم ، یک شریک در داستان ی زندگیم که باعث شده

بغل چشمها :

- من به رشدِ روحیِ بیشتری برسم ازش در همین خلوتم تشکر میکنم ، از فرشته شمیوئیل

زیر چشمها :

- فرشتگانِ نگهبانم ، خودبرترم ، خدام ، نیروهای ملکوتی و معنویم

بالای لب :

- کمک میگیرم و با نور و عشق به این رابطه ی دردناک خاتمه میدم

زیر لب :

- من ارتباطی راحت و آرامش بخش رو با این فرد انتخاب میکنم

استخوان زیر گلو :

- من این قدرت و حقِ انتخاب رو در دنیای خودم دارم ، این انتخاب امنه

استخوان زیر بغل :

- و ذهن و روح و جسم و عواطفم با این انتخاب در دایره ی امنیت مییفته

فرق سر :

- من همین حالا با کمک نیروهای معنویم در ارتباط با این فرد برای همیشه آرامش رو انتخاب میکنم

دو مچ دست رو از ناحیه ی رگها به نرمی روی هم بکوبید و بگویید :

- شکر بر این آرامش ، شکر بر این گشایش ، شکر بر این بینش

و خیر پیش

جو یا

برای دانلود روش های بیشتر ای اف تی ، میتوانید به سایت سرزمین های دور ، مراجعه نمایید .

[www.sarzaminhayedoor.ir](http://www.sarzaminhayedoor.ir)